

OTE OMASTA ELÄMÄSTÄ

Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia
työelämästä ja voimaantumisesta

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysalan laitos
Sosionomi (AMK)
Sosiaalipedagoginen aikuistyö
Opinnäytetyö
Syksy 2009
Jonna Ritvanen
Hanna Rossi

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

RITVANEN, JONNA & ROSSI, HANNA:

Ote omasta elämästä

Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia työelämästä ja voimaantumisen

Sosiaalipedagogisen aikuistyön opinnäytetyö, 53 sivua, 6 liitesivua

Syksy 2009

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön aihe on työelämän merkityksen ja voimaantumisen kokemusten tarkastelu. Kohderyhmänä on Kiipulan ammattiopiston, Lahden toimipisteen yhden OTE-kuntoutusryhmän jäseniä, jotka ovat kuntoutuskurssinsa loppusuoralla. OTE-kuntoutuskurssi on vajaakuntoisille tarkoitettu ammatillinen kuntoutus. Tässä opinnäytetyössä kaikki tutkimukseen osallistuneet OTE-kuntoutajat ovat psyykkisen vajaakuntoisuuden takia OTE-kuntoutuskurssilla. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää OTE-kuntoutuskurssin sisällön suunnittelussa.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jonka aineisto on kerätty kyselylomakkeiden avulla kahdeksalta eri OTE-kuntoutuskurssilaiselta. Tutkimustulokset on analysoitu aineistolähtöisen analyysin menetelmällä. Kyselylomakkeeseen vastanneiden joukossa on sekä miehiä, että naisia ja ikäjakaumaltaan vastanneet ovat 18–65-vuotiaita. Kyselylomakkeen avulla on saatu kunkin OTE-kuntoutujan oma subjektiivinen näkemys ja kokemus esiin työelämän merkityksestä, sekä voimaantumisen kokemuksista.

Tutkimusaineisto vastasi tutkimuskysymyksiin. Keskeisinä tuloksina olivat, että OTE-kuntoutajat olivat osanneet nimetä useita eri voimaannuttavia tekijöitä elämässään, jotka auttoivat kuntoutumisessa ja lisäsivät arjessa selviytymistä. Työn tekemistä pidettiin OTE-kuntoutujien vastauksien perusteella hyvin merkityksellisenä ihmisen elämässä, mutta suurin osa tutkittavista OTE-kuntoutujista koki, ettei vielä ollut valmis siirtymään työelämään riittämättömien voimavarojen vuoksi. OTE-kuntoutuskurssi nähtiin hyvin merkittävänä voimaannuttavana tekijänä elämässä ja kurssin kautta oli saatu paljon uusia voimavaroja ja mahdollisuuksia arjessa selviytymiseen ja työelämälähtöisyyteen. Opinnäytetyöllä ei yritetä selvittää työelämän merkitystä ja voimaantumisen kokemuksia yleisesti mielenterveyskuntoutujille, vaan rajatulla tasolla: opinnäytetyössä selvitetään nimenomaan OTE-kuntoutujien käsityksiä ja kokemuksia tutkittavista teemoista.

Avainsanat: OTE-kuntoutuja, OTE-kuntoutuskurssi, työelämän merkitys, voimaantuminen.

Lahti University of Applied Sciences
Faculty of Social and Health Care

RITVANEN, JONNA & ROSSI, HANNA:

The hold of own life

The experiences of worklife and empowerment for mental rehabbers

Bachelor's Thesis in social services, 53 pages, 6 appendices

Fall 2009

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the meaning of the worklife and experiences of empowerment. The target group is OTE-rehabilitation group in Kiipulas vocational college in Lahti. The rehabbers of the group are about to come to the end of their rehabilitation. OTE-rehabilitation course is a vocational rehabilitation for mentally or physically disabled persons. Every rehabber taking part in this study is in the OTE-rehabilitation course because of struggling with mental problems. The results of the study can be utilized when contemplating the contents of the OTE-rehabilitation course.

This thesis comprises qualitative research and the material for the research was collected by questionnaires answered by eight OTE-rehabbers. There were both men and women answering and the age distribution between the respondents is from 18 to 65 years old. With the help of the questionnaire, we received the subjective opinion and experience about the meaning of the worklife and empowerment from each of the OTE-rehabbers.

The main results were that OTE-rehabbers could nominate many different empowerment factors in their lives, which helped them to rehab and increased the survival in their everyday life. According to the answers of OTE-rehabbers, working was a really meaningful factor in their life but most of the respondents were not ready to take the next step to proceed to worklife because of the insufficient resources. The OTE-rehabilitation course was seen as a really meaningful empowerment factor in life and through it new ways and possibilities to survive in everyday life and worklife were received. With this study the researchers were not trying to solve the meaning of the worklife and experiences of empowerment for mental rehabbers in general but on a more limited level: the study is presenting particularly OTE-rehabbers experiences and perceptions of the themes of the study.

Key words: OTE-rehabber, OTE-rehabilitation course, the meaning of worklife, empowerment

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TYÖELÄMÄN MERKITYS JA VOIMAANTUMINEN OTE-KUNTOUJILLE	2
2.1	Kohderyhmänä OTE-kuntoutujat	3
2.2	Sosiaalipedagogiikka näkökulmana elämään	5
2.2.1	Voimaantuminen vie eteenpäin	7
2.2.2	Yhteisöllisyys tukena yksilölle	9
2.3	Työ – elämän kulmakivi	10
2.4	Mielenterveyskuntoutus	12
2.4.1	Ammatillinen kuntoutus	14
2.4.2	OTE-kuntoutujan kuntoutusprosessi	16
2.5	Motivaatio ja kuntoutumisvalmius	18
3	TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	21
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	23
4.1	Kvalitatiivinen tutkimus	23
4.2	Kyselylomake	25
4.3	Narratiivisuus – aineistoa tarinoiden muodossa	26
4.4	Tutkimuslupa	27
4.5	Opinnäytetyön eettisyys	28
4.6	Opinnäytetyön luotettavuus	29
5	OTE-KUNTOUTUJIIEN KOKEMUSTEN JA TARINOIDEN TARKASTELUA	31
5.1	Työelämä OTE-kuntoutujan silmin	31
5.2	Voimaantumisen kokemukset	35
6	MITÄ OTE-KUNTOUTUJIIEN TARINAT KERTOVAT?	38
6.1	Työ tuo arvostusta	39
6.2	Työelämään siirtyminen vaatii runsaasti voimavaroja	40
6.3	Voimaantumista edistäviä tekijöitä on monia	41

7	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	43
7.1	Aineistonkeruumenetelmän toimivuus	43
7.2	Tavoitteiden konkretisointi	45
7.3	Jatkotutkimusaiheet	46
8	YHTEENVETO	47
	LÄHTEET	48
	LIITTEET	53

Yleisen taantumun aikana Suomessa moni ihminen joutuu pohtimaan omaa asemaansa ja paikkaansa yhteiskunnassa, sekä selviytymistään laman mukanaan tuomista haasteista. Ihmisen itsearvostus pohjautuu paljon siihen, millaisia asenteita ja normeja yhteiskunta ja vallitseva aikakausi kulloinkin asettavat. Kiipulan ammatitiopiston OTE-kuntoutuskurssilaiset pohtivat jatkuvasti omaa jaksamistaan ja asemaansa yhteiskunnassa niin arjessa selviytymisen, kuin työnteonkin kautta. Opin­näytetyön kohderyhmänä on Lahden Kiipulan toimipisteen OTE-kuntoutusryhmä, joka koostuu mielenterveyskuntoutujista. OTE tulee sanoista ”omatoimisesti työelämään”. Ammatillisen kuntoutuskurssin tavoitteena on edistää kuntoutujien omia valmiuksia selviytyä työelämässä, auttaa etsimään itseä kiinnostava ammatti ja löytää työ- tai koulutusmahdollisuus. Kurssille pääsemisen yhtenä edellytyksenä on realistinen mahdollisuus siirtyä kurssin loputtua työelämään tai koulutukseen.

Yhteiskunnallisesti opinnäytetyön aihe on ajantasainen ja merkityksellinen, sillä yhä useampi ihminen siirtyy pois työelämästä, tai on kykenemätön työntekoon esimerkiksi psyykkisten ongelmien seurauksena. Opinnäytetyöntekijöiden mielestä on tärkeää saada OTE-kuntoutujien omat subjektiiviset näkemykset ja kokemukset työelämän merkityksestä ja voimaannuttavista tekijöistä esiin, jotta korostuneen työnteon merkityksen aikakaudella saataisiin kuuluviin myös sellaisten ihmisten näkökulma, jotka eivät välttämättä syystä tai toisesta työtä kykene tekemään. Työn tekeminen ja sen merkitys voidaan ymmärtää myös muunlaisen toiminnan, kuin palkkatyön kautta.

Opinnäytetyö on laadullinen ja OTE-kuntoutujien haastattelumenetelmänä on käytetty kyselylomaketta. Opinnäytetyön viitekehystenä on toiminut sosiaalipedagogiikka, joka kytkeytyy myös suoraan opinnäytetyöntekijöiden opiskeluun ja tulevaan ammattiosaamiseen. Opinnäytetyöntekijät valmistuvat suuntautumisvaihtoehtonaan sosiaalipedagoginen aikuistyö. Sosiaalipedagogiseen viitekehykseen sopivia teemoja on tarkasteltu opinnäytetyössä sekä teoriaosuudessa, että OTE-kuntoutujien kyselylomakkeista saaduissa tutkimustuloksissa.

2 TYÖELÄMÄN MERKITYS JA VOIMAANTUMINEN OTE-KUNTOUJILLE

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan työelämän merkitystä ja voimaantumisen kokemuksia Kiipulan ammattiopiston järjestämän OTE-kuntoutuskurssin jäsenille. OTE-kuntoutuskurssin sisältöä ollaan muokkaamassa lähiaikoina Kansaneläkelaitoksen uudistusten myötä. Opinnäytetyön tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää OTE-kuntoutuskurssin uuden sisällön rakentamisessa tai muissa kuntoutuksellista työtä tarjoavien mallien kehittämisessä.

On tärkeää, että tutkimuksessa käsiteltäviä asioita voidaan pohjata johonkin yleisempään viitekehykseen ja teoriaan. Aluksi ajatuksena oli käyttää elämäntaakateoriaa vertailupohjana tutkimuksessa. Kuitenkaan tätä teoriaa ei pystytty suoranaisesti soveltamaan tutkimuksessa, koska tutkittavien joukko koostuu hyvin eri-ikäisistä ja -taustaisista ihmisistä. Lisäksi elämäntaakateoria pohjautuu niin sanottuun ”normaaliin” ikäkausien kehitykseen. Mielenterveyskuntoutujan elämäntaaka ei kuitenkaan aina välttämättä noudata yleispäteviä kaavoja, sillä psyykkiset kriisit voivat horjuttaa normaalien ikäkausien kehitystehtäviä ja -kausia. Sosiaalipedagogista ja empowerment-voimaantumisen teoriasta löytyy tutkimukseen sopivia näkökulmia, joiden pohjalta tutkimusta tehdään. Sosiaalipedagogisen viitekehyksen perusajatuksina ovat esimerkiksi syrjäytymisen ehkäisy ja itse apuun auttaminen jotka ovat opinnäytetyön kohderyhmän, OTE-kuntoutujien, kanssa työskentelyn kannalta keskeisiä asioita. Voimaantumisteoria puolestaan tukee OTE-kuntoutuskurssin sisältöön kuuluvaa välittämistä, myönteisyyttä ja etenkin uskon luomista ja itsetunnon vahvistumista. Lisäksi edellä mainitut teoreettiset työskentelymallit viitoittavat vahvasti opinnäytetyöntekijöiden koulutuksessa saamaa valmiutta työskennellä erilaisten asiakasryhmien kanssa. Kokemuksen ja opitun tiedon kautta sosiaalipedagogista viitekehystä sekä voimaantumisteoriaa on opinnäytetyöntekijöiden mielestä mielekästä käyttää tässä opinnäytetyössä.

OTE-kuntoutuskurssia on aikaisemmin tutkittu pääosin valtakunnallisella tasolla. Aiheesta on tehty esimerkiksi Pro-gradu tutkielma (Ojala 2007) joka tutkii OTE-kuntoutuskurssin vaikuttavuutta mielenterveyskuntoutujien psyykkiseen hyvinvoin-

tiin. Lisäksi Kiipulan ammattiopiston vuosiraporteista käy ilmi esimerkiksi tilastollisia faktoja kurssien toteutumisesta ja vaikuttavuudesta valtakunnallisesti. Kuitenkaan tämän tutkielman tyylistä yksilötason tutkimusta ei ole aikaisemmin tehty.

2.1 Kohderyhmänä OTE-kuntoutujat

Kohderyhmänä tässä opinnäytetyössä on Lahden Kiipulan toimipisteen yksi OTE-kuntoutuskurssiryhmä, joka on kuntoutuksensa loppuvaiheessa. Alun perin tarkoituksena oli haastatella useita eri OTE-kuntoutusryhmiä. Tarkemman pohdinnan jälkeen tultiin yhteistyössä OTE-kuntoutusohjaajien kanssa siihen tulokseen, että selkeyden ja käytännöllisyyden vuoksi opinnäytetyön kohderyhmäksi otettiin ainoastaan yksi OTE-kuntoutusryhmä. Koko ryhmälle kerrottiin tutkimuksesta ja mahdollisuudesta osallistua siihen, ja loppujen lopuksi kahdeksan OTE-kuntoutujaa ilmaisi halunsa osallistua tutkimukseen. Näin ollen tutkittavien joukko valikoitui satunnaisesti, eivätkä opinnäytetyöntekijät tai OTE-kuntoutuskurssin ohjaajat vaikuttaneet valintaan.

OTE-kuntoutus on Kiipulan Ammattiopiston aikuiskoulutuksen, yhteistyössä rahoittajan eli Kansaneläkelaitoksen kanssa järjestämää kuntoutuskurssitoimintaa. Toiminta on valtakunnallista, ja sitä toteutetaan neljällä eri paikkakunnalla: Hämeenlinnassa, Lahdessa, Vantaalla ja Tampereella. OTE-kuntoutus on vajaakuntoisille tarkoitettu ammatillinen kuntoutus. Vajaakuntoisuus voi olla psyykkistä tai fyysistä. Olennaisia valintakriteerejä kuntoutukseen ovat motivaatio ja suotuissa elämäntilanne. OTE-kuntoutukseen osallistuminen edellyttää myös lääkärin B-lausuntoa, jonka perusteella osallistujan työ- ja toimintakyvyn voidaan katsoa olennaisesti heikentyneen tai työkyvyttömyyden uhan olevan lähivuosina olemassa. (OTE ammatillisen kuntoutuskurssitoiminnan vuosiraportti 2007, 2–3.) Tähän tutkimukseen osallistuneilla Lahden Kiipulan toimipisteen OTE-kuntoutuskurssin jäsenillä vajaakuntoisuus on psyykkistä, siksi opinnäytetyöntekijät keskittyvät tutkimuksessaan puhumaan OTE-kuntoutujista ja työssä on avattu muun muassa erilaisia mielenterveyteen ja kuntoutukseen liittyviä käsitteitä. Tässä opinnäytetyössä termi vajaakuntainen yhdistetään siis kohderyhmän mukaan nimenomaan mielen-terveysongelmaisiin asiakkaisiin.

OTE-kuntoutujat ohjautuvat OTE-kuntoutuskurssille esimerkiksi Kelan toimiston, mielenterveyskeskusten, sairaaloiden psykiatristen osastojen, työvoimatoimiston ja terveyskeskusten ynnä muiden vastaavanlaisten toimijoiden kautta. OTE-kuntoutujat ovat iältään 18–65-vuotiaita miehiä ja naisia. Valtakunnallisesti OTE-kuntoutujien yleisimpiä sairausdiagnooseja ovat eriasteiset masennustilat ja persoonallisuuden häiriöt. Monesti OTE-kuntoutujilla on myös useita eri diagnooseja samanaikaisesti. Psykkiset sairaudet ovat yleisimpiä, mutta muutamilla OTE-kuntoutujilla on ollut myös pelkkiä fyysisen työkyvyn rajoitteita, ilman psykiatrista sairautta. Näiden kuntoutujien kohdalla taustalla on kuitenkin usein piillyt diagnosoimattomia ja hoitamattomia psyykkisiä tekijöitä, jotka ovat nousseet esiin fyysisinä oireina. (OTE ammatillisen kuntoutuskurssitoiminnan vuosiraportti 2007, 3.)

OTE-kuntoutuskurssin toiminnan ensisijaisena tavoitteena on kuntoutujien sijoittuminen työhön tai koulutukseen. Lisäksi tavoitteena on kuntoutujien ohjautuminen oikean sosiaaliturvan ja hoidon piiriin. OTE-kuntoutuskurssilla pyritään vaikuttamaan myös kuntoutujan elämänhallinnan ja aktiivisuuden lisääntymiseen, joskin tavoite voi olla vaikeasti mitattavissa. OTE-kuntoutuja laatii ohjaajan tukemana kuntoutusjaksolleen omat tavoitteet, joiden toteutumista seurataan tiiviisti. Tavoitteiden seuranta ja arviointi pyritään tekemään tietyin väliajoin ryhmässä, johon kuuluu esimerkiksi OTE-kuntoutujan työkokeilujakson työnantaja, työyhteisön jäseniä tai muita asianomaisia, OTE-kuntoutujan ja OTE-ohjaajan lisäksi. (OTE ammatillisen kuntoutuskurssitoiminnan vuosiraportti 2007, 9.)

Kiipulan ammattiopiston keräämä palaute OTE-kuntoutuksesta asiakkailta ja heidän läheisiltään on ollut pääsääntöisesti myönteistä. Erityistä kiitosta ovat saaneet kokonaisuuden haltuun ottaminen, yhdessä toimiminen, uskon luominen ja myönteisyys. Monet ovat tunteneet saaneensa onnistumisen kokemuksia ja huomanneet itseluottamuksensa lisääntyneen. Myös työnhausta ja työelämästä on palautteen mukaan saatu ajankohtaista tietoa. Vaikka OTE-kuntoutus painottuu yksilöohjaukseen, myös vertaistuen merkitys on monelle suuri. (OTE ammatillisen kuntoutuskurssitoiminnan vuosiraportti 2007, 11.) Edellä mainittu palaute on valtakunnallista, kaikilta OTE-kuntoutuskursseilta neljältä paikkakunnalta kerättyä informaatiota. Tässä opinnäytetyössä tutkitaan paikallisella, Lahden tasolla, yhden OTE-

kuntoutuskurssiryhmän kahdeksan eri kuntoutujan näkemyksiä työelämän merkityksestä ja voimaantumisen kokemuksista OTE-kuntoutuskurssin aikana. Yhteistyössä Lahden OTE-kuntoutusohjaajien Tarja Tolosen ja Marita Kaijasen kanssa päädyttiin hakemaan tällä tutkimuksella aiempaa tarkempaa käyttäjäkokemusta tiettyjen teemojen pohjalta. Teemoiksi tarkentuivat siis työelämän merkitys ja sen tarkastelu, sekä OTE-kuntoutujien voimaantumisen kokemukset.

2.2 Sosiaalipedagogiikka näkökulmana elämään

Sosiaalipedagogisen toiminnan tavoitteena on elämänlaadun ja itseohjautuvuuden parantaminen. Taustalla on aina jossain muodossa arvoja ja päämääriä, jotka johtavat hyvään elämään ja kykyyn nähdä ja tunnistaa yhteiskunnallisia ongelmia. (Launonen & Puolimatka 1999, 10.) Sosiaalipedagogisessa teoriassa yhdistyvät kasvatustieteellinen ja yhteiskuntatieteellinen näkökulma (Ranne 2005, 14). Tämä merkitsee sitä, että sosiaalipedagogisen viitekehyksen puitteissa on varaa laajempaan ajattelumalliin. Esimerkiksi tämän opinnäytetyön kohderyhmää koskettavat mielen-terveydelliset ongelmat voidaan nähdä laajemmin, yhteiskunnallisella tasolla, jolloin voidaan miettiä yhteiskunnan rakenteiden vaikutuksia yksilön ongelmiin.

Sosiaalipedagogiikan tavoitteisiin kuuluu mahdollisuus katsoa yhteiskunnan virallisia auttamisjärjestelmiä kriittisin silmin. Tämä on välttämätöntä silloin, jos virallinen toimintajärjestelmä ei kykene tarkoituksenmukaisella tavalla estämään ihmisten pahoinvointia yhteiskunnassa (Hämäläinen 2000, 23). Sosiaalipedagogiset hankkeet saavatkin Launosen ja Puolimatkan (1999, 10) mukaan alkunsa siitä, että havaitaan yksilöiden, väestöryhmien, tai koko yhteiskunnan elävän jollain tapaa puutteellista elämää inhimilliseen hyvään nähden. Yksilöä ja hänen ongelmiaan, mahdollisuuksiin, sekä elämänkulkuaan tarkastellaan siis sosiaalisten ja yhteiskunnallisten suhteiden kautta (Hämäläinen 2000, 23).

Sosiaalipedagogiikan tehtäviä ja sisältöä on kuvattu monin eri tavoin, eikä välttämättä ole yhtä tulkintaa siitä, mitä sosiaalipedagogiikka on. Sosiaalipedagogiikassa on kuitenkin aina pyritty etsimään käytännöllisiä ratkaisuja kunkin aikakauden yhteiskunnallisiin ongelmiin. (Hämäläinen 2000, 19.) Sosiaalipedagogiikassa keskeisiä käsitteistä ovat esimerkiksi dialogisuus, osallisuus ja yhteisöllisyys (Ranne 2005,

15–16). Nämä kaikki termit viittaavat hyvin vahvasti siihen, mitä opinnäytetyöntekijät ovat omassa koulutuksessaan ja työssään pyrkineet pitämään ohjenuoranaan. Tietoinen sosiaalipedagoginen suuntautuneisuus syntyy sosiaalipedagogiikkaa opiskelemalla (Ranne 2005, 17).

Sosiaalipedagogiikka tieteenä, ammatillisina työkäytäntöinä, tai oppialana sisältää useita eri puolia. Sosiaalipedagogiikan keinoin sekä yksilöitä että ryhmiä tuetaan vastuullisiksi yhteiskuntaan kuuluviksi jäseniksi. (Ranne & Rouhiainen-Valo 2005, 33.) Launosen ja Puolimatkan (1999, 14) mukaan tukeminen vastuulliseksi yhteiskunnan jäseneksi ei saa kuitenkaan perustua ulkoiseen paktoon, vaan kunkin yksilön sisäiseen motivaatioon ja ymmärtämiseen. Sosiaalipedagogiikalla on pyrkimys muuttaa ihmisten ajattelun ja toiminnan tapoja (Moilanen 1999, 45). Ihminen kuitenkin nähdään ainakin joiltain osin vapaana yksilönä, joten ajattelutapojen ja toiminnan muuttaminen perustuu siihen, kuten Launonen ja Puolimatka (1999, 14) asian ilmaisevat, että vapauden rinnalla ihmisellä katsotaan olevan lisäksi myös velvollisuuksia sekä itseään, että muita ihmisiä kohtaan. Ohjaaminen oikeaan suuntaan tapahtuu kuitenkin aina itsemääräämisoikeutta kunnioittaen kunkin yksilön omista lähtökohdista ja motivaatiosta riippuen. Sosiaalipedagogisesti suuntautuneen ammattihenkilön on aina oltava kyvykäs arvioimaan omaa toimintaansa kriittisesti ja tekemään arvioinnin perusteella eettisesti pitäviä ratkaisuja (Ranne 2005, 18).

Sosiaalipedagogiikassa on työn toteuttamisen vaihtoehtona lukuisia erilaisia toiminnallisia menetelmiä, joiden avulla työntekoa erilaisten ihmisten kanssa voi mahdollisesti helpottaa. Menetelmät eivät saa olla itsetarkoitus, mutta niitä on usein antoisaa ja tuottoisaa hyödyntää. Tällaisia työmuotoja ovat esimerkiksi kerronta, draama, kuvat, video, tanssi, musiikki, kirjoittaminen ja edellä mainittujen erilaiset yhdistelmät (Ruusunen 2005, 54). Ruusunen kuvaa, että ilmaisullisten menetelmien avulla on mahdollista kuvata kokemuksia, rakentaa yhteisöllisyyttä ja omaa identiteettiä, tutustua tunteisiin, sekä tutkia elämän vaihtoehtoja. Sosiaalipedagogiikassa tavoitellaan Launosen ja Puolimatkan (1999, 37) mukaan mielihyvän kokemista yhteisöllisyydestä ja vuorovaikutuksesta käsin. Toiminnalliset menetelmät varmasti omalta osaltaan edesauttavat ainakin yhteisöllisyyden kokemista.

Hämäläisen (2000, 29) mukaan on perusteltua ja luontevaa puhua pedagogiikasta koko ihmisen elämänkaarta ja kaikkea kasvatustoimintaa kattavana oppialana. OTE-kuntoutuskurssin yhteydessä sosiaalipedagogiikasta voi puhua esimerkiksi tiettyinä käytänteinä ja ajattelutapoina. Syrjäytymisen ehkäisy, osallistaminen, yhteisöllisyyden kasvattaminen, itseapuun ohjaaminen, voimavarojen kasvattaminen, motivoiminen ja elämänhallinnan tukeminen ovat keskeisiä termejä puhuttaessa OTE-kuntoutuskurssista. Sosiaalipedagogiikka ei tulkitse eikä tarjoa selitysmalleja erilaisiin sosiaalisiin ongelmiin, sen sijaan pyrkimys ongelmien ennaltaehkäisyyn ja lievittämiseen kuuluvat sosiaalipedagogiseen viitekehykseen (Hämäläinen 2000, 30–31).

2.2.1 Voimaantuminen vie eteenpäin

Voimaantuminen, eli empowerment, voidaan käsitteenä ymmärtää esimerkiksi asioiden mahdollistamiseksi, voimavarojen löytämiseksi, toimintavalmiuksien ja toimintakykyisyyden saavuttamiseksi, sekä elämänhallinnaksi. (Siitonen & Robinson 2001.) Voimaantumisen ja sen käsitteen määrittelyn tarve on esimerkiksi työuupumuksen ja ihmisen jaksamisen kannalta erittäin keskeisessä roolissa. (Siitonen 1999, 13.) Voimaantumisorientaatio perustuu ihmisen kunnioittamiseen ja positiiviseen lähestymistapaan, jolloin se auttaa luomaan hyvinvointia esimerkiksi tietylle ryhmälle tai yhteisölle. Voimaantumislähtöisen ajattelutavan yksi tarkoitus on tulevaisuussuuntautuneisuus, mutta ajattelutapa pyrkii myös ymmärtämään tätä hetkeä, jolloin toiveikkaus, tulevaisuuden usko, luottamus ja hyväksyminen toteutuvat. (Siitonen & Robinson 2001.) Opinnäytetyössä tulevaisuussuuntautuneisuus koetaan tärkeäksi tekijäksi, koska se liittyy läheisesti mielenterveyskuntoutujien kanssa tehtävään työhön. Opinnäytetyöntekijät ymmärtävät tulevaisuusorientaation tutkimukselle suuntaa antavana tekijänä. Opinnäytetyössä tulevaisuusorientaatio näkyy OTE-kuntoutujille suunnatun kyselylomakkeen kysymyksissä, jotka on muotoiltu tulevaisuutta ja siitä löytyviä voimavaroja silmällä pitäen.

Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi. Se on samanaikaisesti henkilökohtainen ja yhteisöllinen (sosiaalinen) prosessi, eikä voimaa voi varsinaisesti antaa toiselle (Siitonen & Robinson 2001.)

Voimaantumisen tarve koskettaa jokaista ihmistä. Niin nuoret, vanhukset, vammaiset, työttömät kuin työssä olevatkin tarvitsevat voimaantumisen kokemuksia oman elämänhallinnan ja jaksamisen vuoksi. (Siitonen 1999, 13.) Voimaantumisen tarve OTE-kuntoutujilla koskettaa nimenomaan Siitosen mainitsemia osa-alueita. OTE-kuntoutuskurssin tavoitteena on lisätä OTE-kuntoutujien voimavaroja. Räsänen (2006, 11) kirjoittaa, että työuupumusta ja esimerkiksi masennusta ja muita vastaavia pahoinvointi-ilmiöitä edeltää nimenomaan voimattomuus, joka voidaan nähdä voimaantumisen vastakohtana. Räsänen lisää, että voimaantuneisuus sisältää esimerkiksi luottamusta omiin kykyihin, kontrollin omasta elämästä, kyvyn tunnistaa tai kehittää omaa toimintavoimaansa, sekä riippumattomuutta muista ihmisistä toiminnassa ja päätöksenteossa. Nämä asiat ovat sellaisia, joita jokainen ihminen tarvitsee päivittäisen arjenkin keskellä.

Voimaantumisen kokemuksia ja voimaantumista voidaan harjoitella sekä kehittää, mutta jokaisen ihmisen on kuitenkin itse löydettävä omat keinonsa voimaantua. Siitosen (1999, 93) mukaan voimaantumisen kokemukset ilmenevät eri ihmisissä eri ominaisuuksina, uskomuksina, käyttäytymisenä ja erilaisina taitoina. Nämä kokemukset ja ominaisuudet voivat vaihdella esimerkiksi ympäristön tai ajankohdan mukaan, mutta ihminen ei kuitenkaan voimaannu toisen ihmisen päätöksen seurauksena tai ulkoisella pakolla, vaan jokainen ihminen voimaantuu vain itse omista lähtökohdistaan. Voimaantumiseen kuuluu Räsänen (2006, 12) mukaan, että jokainen ihminen miettii itse omalla kohdallaan kuinka voisi pitää huolta omasta jaksamisestaan ja hyvinvoinnistaan ja mikä puolestaan voisi olla yksilön oma panos siihen, että huomaisi tarvetta muuttaa joitakin asioita elämässään.

Sosiaalialalla, kuten myös esimerkiksi OTE-kuntoutuskurssilla, käytetään työn apuna monesti asiakkaan voimavarojen etsimistä ja löytämistä, sekä niiden tukemista. Keskityttäessä asiakkaan voimavaroihin ongelmien sijaan, voivat muutoksen mahdollisuus sekä tulevaisuus näyttäytyä enemmän toivoa ja uskoa antavina. Voi-

maannuttava ohjaaminen voi olla paitsi asiakkaalle, myös työntekijälle palkitsevaa, sillä se tukee omalta osaltaan myös työntekijän jaksamista. Kun asiakas saa voimaantumisen kokemuksia, monesti myös työntekijä kokee itsensä voimaantuneemmaksi onnistumisen kokemusten myötä. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 8–59.) Usein voimaantumisen katsotaankin merkitsevän nimenomaan hallinnan tunteen vahvistumista suhteessa omaan tulevaisuuteen ja todellisuuteen. Kokemus mahdollisuuksista vaikuttaa olosuhteisiin ja päämäärien saavuttamiseen ovat merkittäviä osatekijöitä voimaantumisessa. (Räsänen 2006, 79.) Siitosen ja Robinsonin (2001) mukaan voimaantunut yhteisö merkitsee välittävää yhteisöä, jossa ihmiset voivat toimia täysin omana itsenään ja tukea toisiaan niin ongelmatilanteissa, kuin arjenkin keskellä. Voimaantuneet ihmiset luovat positiivista energiaa ja käsittävät ympäristönsä tilana ja paikkana joka mahdollistaa elämän ilon.

2.2.2 Yhteisöllisyys tukena yksilölle

Sosiaalipedagogiseen ajatteluun sisältyy keskeisesti usko yksilöiden ja ryhmien yhteisöllisyyden kokemusten mahdollisuuteen. Johonkin kuulumisen kokemus, yhteisöllisyys, on yksilön kehityksen edellytys. (Ranne & Rouhiainen-Valo 2005, 29.) Myös Kaipio (1999, 17) toteaa, että ainoastaan yhteisössä elämällä ihminen voi kehittyä inhimilliseksi olennoiksi. Kasvatus jonka saamme, on aina Kaipion mukaan tietoista vaikuttamista yksilöiden ja yhteisöjen kehittymiseen vuorovaikutuksen keinoin. Me kaikki tarvitsemme ympärillemme erilaisia ihmisiä, jotta tunnemme kuuluvamme johonkin, voimme jakaa kokemuksiamme, olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa ja voimme näin ollen kasvaa ihmisenä ja yksilönä. Kaipio (1999, 44) toteaa että yhteisön tuen avulla yksilölle syntyy mahdollisuus kehittyä jatkuvasti persoonallisesti monipuolisemmaksi ja yhteiskuntaan sopeutuvaksi ihmisiksi. Vesikansan (2000, 2) mukaan yhteisöllisessä yhteisössä ihmiset vaikuttavat toisiinsa positiivisella tavalla, mikä luo turvallisuutta ja antaa ihmisille mahdollisuuden toimia vapaasti omana itsenään. Turvallisessa yhteisössä yksilöllä on mahdollisuus saada omat ajatuksensa julki ja vaikuttaa ja kokea itsensä osalliseksi tapahtuviin asioihin. Mäkelän ja Ruokosen (2005, 21–23) mukaan jatkuvat yksilöiden väliset sosiaaliset siteet tekevät mahdolliseksi luottamuksen synnyn ja sen yleistymisen yhteisössä.

Yhteisöllisyydestä puhuttaessa törmätään väkisinkin termiin sosiaalinen pääoma. Sosiaalisen pääoman perusajatuksena voidaan pitää sitä, että perhe, ystävät ja vaikkapa työtoverit nähdään tärkeänä voimavarana yksilön elämässä. (Ranne & Rouhiainen-Valo 2005, 31.) Näin ollen yksilön elämästä löytyy jokin yhteisö johon kuuluu. Ranne ja Rouhiainen-Valo kiteyttävät, että monipuolisten sosiaalisten verkostojen avulla ihmiset ja yhteisöt suojautuvat vahvemmin esimerkiksi erilaiselta turvattomuudelta. Sosiaalinen pääoma vaikuttaa Mäkelän ja Ruokosen (2005, 21) mukaan koko yhteiskunnan toimintakykyyn parantamalla yksilöiden ja ryhmien välistä yhteistyötä ja antamalla vastavuoroista sosiaalista tukea yhteisön jäsenille. Vaikka erilaiset yhteisöt toimivatkin eri tavoin ja tavoittelevat eri asioita, niille on kuitenkin yhteistä pysyvä ja välitön vuorovaikutus, joka määrittää esimerkiksi käyttäytymissäännöt, moraaliset sitoumukset ja normit (Kaipio 1999, 159). Myös OTE-kuntoutusryhmä voidaan ymmärtää yhteisönä, jonka yksilöillä on samansuuntaiset tavoitteet ja päämäärät. Jokaisen yksilön on omilla henkilökohtaisilla voimavaroillaan saavutettava tavoitteensa, kuitenkin tässä tehtävässä yhteisö, OTE-kuntoutusryhmä, voi toimia hyvänä tukena yksilölle.

2.3 Työ – elämän kulmakivi

Useimmat ihmiset viettävät viikossa monia tunteja töitä tehden. Työ takaa useimmille meistä mielekkään elämän ja toimeentulon. Hyvä työpaikka jossa ihminen viihtyy, edistää ihmisen psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia, sillä työn tekeminen mahdollistaa esimerkiksi vuorovaikutuksen muiden ihmisten kanssa, opettaa uusia asioita, rytmittää elämää, antaa mahdollisuuden nähdä oman työn tuloksia ja mahdollistaa itsensä kehittämisen, sekä uuden oppimisen. Työstä saatava arvostus lisää niin ikään myös ihmisen itsearvostusta ja itsetuntoa. (Vähäkylä 2009, 15–17.) Monesti puhuttaessa työelämästä ja siihen liittyvästä arvostuksesta, monelle suomalaiselle tuttu käsite on luterilainen työmoraali joka etenkin vanhemmalle väestölle on iskostettu vahvasti mieleen. Luterilainen työmoraali merkitsee lujaa työnteon arvostusta, sekä ahkeraa ja tunnollista työntekoa. Työ on ikään kuin ollut arvottomassa yksilön merkittävyyttä yhteiskunnassa. Omalta osaltaan luterilaista työmoraalia on toisaalta myös syytetty esimerkiksi suomalaisten työuupumisesta. (Paarma 2003.) Monesti on tavattu ajatella, että ihan sama mitä työtä tekee, kunhan sitä

työtä vain on, eikä ole muistettu huolehtia omasta jaksamisesta ja viihtyvyydestä työelämässä. Itsetunto ja itsearvostus saattavat olla koetuksella, mikäli työtä ei syystä tai toisesta pysty tekemään.

Ilman työtä on ihminen aika arvoton ja köyhä (OTE-kuntoutuja 2009).

Vaikka työ luo omat haasteensa ihmisen mielenterveydelle ja hyvinvoinnille, ei työtä voida pelkästään pitää ihmisen voimavaroja kuluttavana tekijänä. Kun ihmisellä on psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen terveys kunnossa, hän myös jaksaa ja viihtyy töissä paremmin. Väsynyt ja esimerkiksi psyykeltään vajaakuntoinen ihminen puolestaan stressaantuu ja uupuu töissä helpommin. Mikäli ihmisen voimavarat ja työn vaativuus ja mielekkyys kulkevat käsi kädessä, tulee työnteosta ihmiselle itsearvostusta ja hyvinvointia lisäävää toimintaa. Työn tekemistä ei voida käsittää pelkästään palkkatyön tekemisellä, vaan toiselle työn tekeminen ja sen merkitys voivat syntyä esimerkiksi vapaaehtois- tai harrastustoiminnan myötä. Toisaalta joillekin työn tekemisen edellytyksenä on nimenomaan työstä saatava rahallinen korvaus ja olemassa oleva työnimike.

Joidenkin tutkimusten mukaan työstä saatu sosiaalinen tuki voisi jopa parantaa ihmisen psyykkistä hyvinvointia ja näin ollen myös ehkäistä masentumista (Vähäkylä 2009, 16). Näin ollen vajaakuntoisten työelämäänsä siirtyminen voi olla muun tuen ohella monelle kuntoutujalle ratkaiseva askel kohti parempaa ja tasapainoisempaa elämää. OTE-kuntoutuja pohtivat työelämän moninaista merkitystä seuraavasti:

Toimeentuloa, ihmissuhdeverkostoa, onnistumisen ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta – kun ei ole 'vaan' kotona; (työpaikasta riippuen), kehittymisen ja uuden oppimisen mahdollisuutta, opittujen taitojen ja kykyjen ylläpitämistä tai mieleen palauttamista (OTE-kuntoutuja 2009).

Palkkaa, asemaa, mielekkyyttä, tekemistä, päivärytmiä, uni-valverytmiä, vuorovaikutusta, positiivista elämänasennetta, energiaa (OTE-kuntoutuja 2009).

Viime vuosina työelämässä tapahtuneiden muutosten seurauksena Suomessa on suuri määrä ihmisiä, joiden työkyky ei vastaa palkkatyön asettamia haasteita. Työelämän muuttuneet vaatimukset lisäävät monien ihmisten paineita jaksaa ja selvitä työelämässä, sillä monella on pelko työpaikan menetyksestä tai töiden vähenemisestä. Erilaisia työhön osallistumisen ja työn tekemisen muotoja on välttämätöntä miettiä, jotta voitaisiin tulevaisuudessa pystyä vastaamaan tulevaan työvoimapulaan. Työkyvyttömyyden yksi merkittävimmistä syistä ovat nykyään erilaiset mielenterveysongelmat. Mittava määrä työkyvyttömyyseläkkeelle jäävistä ihmisistä on nuoria, parhaimmassa työiässä olevia ihmisiä. Erityisesti psyykkisesti sairaille ihmisille on ominaista sosiaalinen eristäytyminen, jolloin tarvittavat ihmissuhteet jäävät vähäisiksi, tämä puolestaan voi edesauttaa sairauden vaikeutumista. Mielenterveyskuntoutuksen lisäksi työssä oleminen ja työn tekeminen voi olla estämässä syrjäytymistä ja luomassa tärkeitä sosiaalisia suhteita, jolloin ihminen ei vetäydy omiin oloihinsa. (Suni 2003, 7.)

2.4 Mielenterveyskuntoutus

Kuntoutusta voivat saada monet eri asiakasryhmät erilaisista syistä johtuen. Kuntoutus on tavoitteellista toimintaa, jonka tarkoitus on palauttaa kuntoutujan toimintakykyä vahvistamalla omatoimisuutta ja arjessa selviytymistä. Toimintakyvyn merkittävä alentuminen johtuu usein sairastumisesta tai vammautumisesta fyysisesti tai psyykkisesti (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2002, 30).

Kuntoutuksen teoria perustuu lääketieteelliseen ja psykologiseen katsantokantaan. Vähitellen jalansijaa on saanut myös sosiaalinen näkökulma, joka tuo kuntoutuksen lähemmäs ihmisen arkea ja sen moninaisuutta. (Karjalainen 2004, 23.)

Kuntoutukselle voidaan määrittää erilaisia tehtäviä. Suppean käsityksen mukaan kuntoutuksen tehtävänä voidaan pitää jonkin tietyn ongelman ratkaisua. Mielenterveyskuntoutuksessa tämä tarkoittaisi diagnoosilähtöistä kuntoutusnäkökulmaa. Tällöin ongelmaksi määritellään ihmisen saama mielenterveysdiagnoosi, esimerkiksi masennus tai skitsofrenia, ja kuntoutuksella haetaan tähän ongelmaan ratkaisua. Ratkaisuna voidaan pitää toimintakyvyn paranemista ja haittojen minimointia. (Koskisu 2004, 11.) Mielenterveyden ongelmat eivät kuitenkaan ole aina yksiselitteisiä, ja helposti ratkottavissa olevia asioita. Sairastumisen taustalla piilee usein

monia eri syitä ja altistavia tekijöitä: kun sairauden aiheuttajia on monia, ratkaisujakin on useita. Mielenterveyskuntoutuksen todellinen haaste on siinä, missä määrin olemassa olevat ongelmat tunnustetaan ja kuinka niitä hoidetaan. Mielenterveysongelma voi aiheuttaa suuria vaikeuksia elämänhallinnassa ja toimintakyvyn vajavuudessa, mutta liiallinen ongelmakeskeisyys ei paljasta ihmisestä kuin vajavuudet (Koskisu 2004, 12). Kaikista asioista täytyy myös osata löytää valoisat puolet, ja ongelmatilanteissa etsiä, kehittää ja löytää positiivisia voimavaroja. Tasapainon löytäminen on tärkeää. Liiallinen positiivisten voimavarojen painotus ja resurssilähtöisyys eivät välttämättä anna tilaa yksilön omalle kokemukselle ahdistuksestaan ja ongelmistaan (Koskisu 2004, 12).

Mielenterveyskuntoutuksessa ei voi liikaa korostaa asiakkaan aktiivista roolia. Narumon (2006, 9–10) kirjoittama opas pohjautuu opinnäytetyöntekijöiden mielestä ideologiseen ajatukseen siitä, kuinka mielenterveyskuntoutujaa tulisi tukea rooli-muutoksessa passiivisesta potilaasta aktiiviseksi, omien tavoitteiden suunnassa toimijaksi. Näin kuntoutuksella saavutetaan asiakkaan elämässä näkyvää kuntoutumista. Kuntoutumista voidaan opinnäytetyöntekijöiden mielestä kuvata palapelinä: kuntoutujalla on kokoamaton palapeli, jonka palat kertovat kuntoutujasta itsestään, mutta hän ei jostain syystä kykene saamaan paloja oikeaan järjestykseen. Kuntoutustyön ammattilaiset eivät liimaa kuntoutujan puolesta paloja oikeille paikoille, he vain neuvovat ja tukevat kuntoutujaa tekemään sen itse. Samasta vertauskuvasta käy hyvin ilmi myös kuntoutuksen ja kuntoutumisen ero.

Koskisu (2003, 99) kirjoittaa kuntoutumisen koostuvan pienistä arkipäivän askelista kohti omaa tavoitetasoa. Koskisuuta mukaillen; kuntoutuminen tapahtuu tässä, nyt ja tänään! Mielenterveyden järkkyyssä, asiakkaan koko arki saattaa muuttua kaaokseksi. Siksi erityisesti mielenterveyskuntoutuksen kohdalla on tärkeää tiedostaa, että asiakkaan kuntoutuminen tapahtuu arjessa, ja lähtee liikkeelle pienistä teoista, ajatuksista ja tunteista, joihin ihminen voi omalla toiminnallaan vaikuttaa (Narumo 2006, 14).

OTE-kuntoutuskurssi on ammatillista kuntoutusta, jonka asiakasryhmä koostuu vajaakuntoisista asiakkaista. Opinnäytetyön tutkimuksen kohderyhmä Lahden Kii-pulan OTE-kuntoutuskurssilla koostuu nimenomaan asiakkaista joilla on mielen-

terveysongelmia. Siksi mielenterveyskuntoutus-käsitteen avaaminen ja tarkastelu koetaan tärkeäksi ja tutkimuksen kannalta merkitykselliseksi. Kuntoutuksen laajaa käsitettä tarkasteltaessa mielenterveyskuntoutus voidaan erottaa yhdeksi alakäsitteeksi, ja kiehtovaa on, kuinka mielenterveyskuntoutuksen jokainen asiakas muodostaa oman yksilöllisen kuntoutumistarinansa.

2.4.1 Ammatillinen kuntoutus

Vaikeimmistakin psyykkisistä ja fyysisistä sairauksista on mahdollista toipua niin, että työelämään paluu tai siirtyminen mahdollistuu. Ammatillisen kuntoutuksen lähtökohtana on ylläpitää tai parantaa kuntoutujan työkykyä ja mahdollisuuksia palata tai päästä kiinni työelämään (Vähäkylä 2009, 35–36). Ammatillisessa kuntoutuksessa kuntouttavan ja kuntoutumiseen liittyvän toiminnan muotona on työ, jonka avulla ihminen usein kiinnittyy sosiaaliseen elämään (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2002, 342). Ammatillinen kuntoutus voi olla ammatinvalinnanohjausta, työ- ja koulutuskokeiluja, työhön valmennusta, ammatillista tai muuta vastaavaa koulutusta, työvoimaneuvontaa ja työhön sijoitusta, kuntoutustutkimusta, elinkeinotukea sekä työhön tai opiskeluun liittyvien apuvälineiden antamista ja työolosuhteiden järjestelytukea. Ammatillista kuntoutusta järjestävät Kansaneläkelaitos, ammatilliset oppilaitokset, työvoimaviranomaiset, työeläkelaitokset, sekä tapaturma- ja liikennevakuutusyhtiöt. Kuntoutuksen aikaisen toimeentuloturvan suuruus ja ehdot vaihtelevat kuntoutuksen järjestäjän mukaan. Ammatillisen kuntoutuksen ajalta kuntoutujalle maksetaan joko harkinnanvaraista kuntoutusavustusta, kuntoutusrahaa, osakuntoutusrahaa, tai kuntoutustuen kuntoutusko-rotusta (Vähäkylä 2009, 36–37).

OTE-kuntoutuskurssista puhuttaessa ammatillisen kuntoutuksen järjestäjänä toimii Lahdessa Kiipulan ammattiopiston aikuiskoulutus yhteistyössä Kansaneläkelaitoksen kanssa. Kansaneläkelaitoksen on järjestettävä ammatillista kuntoutusta tai valmennusta sellaiselle henkilölle, joka uhkaa jäädä työkyvyttömäksi sairauden, vian tai vamman vuoksi. Myös henkilö, jonka ansiomahdollisuudet ovat heikentyneet edellä mainittujen asioiden vuoksi, tai ne henkilöt, jotka eivät täytä työeläkejärjestelmän mukaisen kuntoutuksen kriteerejä, ovat oikeutettuja Kelan ammatilliseen

kuntoutukseen tai valmennukseen (Laki Kansaneläkelaitoksen kuntoutusetuuksista ja kuntoutusrahaetuksista 566/2005, 6§).

Työ- ja elinkeinoministeriö on selvittänyt työkyvyttömyyseläkkeellä olevien mahdollisuuksia palata takaisin työelämään. Vuonna 2005 työkyvyttömyyseläkkeiden myöntämisen perusteina suurin ryhmä oli mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt 43,2 % työkyvyttömyyseläkkeellä olevista (111 673 henkilöä) (Vuorela 2008, 9). Mielenterveyssyistä työkyvyttömyyseläkkeelle jääneet ovat Vuorelan (2008, 12) tutkimuksen mukaan keskimäärin olleet muita työkyvyttömyyseläkkeelle jääneitä ryhmiä löyhemmin kiinnittyneitä työmarkkinoille. Vuorela perustelee löyhää kiinnittymistä siten, että kaikissa ikäryhmissä mielenterveyssyiden perusteella eläkkeelle jääneiden työura oli sekä naisilla että miehillä muita työkyvyttömyyseläkkeelle jääneitä ryhmiä keskimäärin lyhyempi.

Laukkarisen (2007) mukaan vuosittain yli 9 000 henkilöä poistuu työelämästä mielenterveydellisistä syistä. Työelämästä poissa olevista mielenterveyskuntoutujista suuri osa olisi valmis palaamaan työelämään, mikäli he saisivat oikea-aikaista ja sopivaa kuntoutusta itselleen. Näin ollen työeläkekuntoutusta olisi Laukkarisen mielestä syytä lisätä mielenterveyskuntoutujien kohdalla. Laukkarisen mukaan 70 % mielenterveyskuntoutusjaksoista päättyy toistaiseksi myönnetylle eläkkeelle. Kuitenkin Laukkarisen mukaan olisi paljon tehtävissä mielenterveyskuntoutujien työkyvyn säilyttämiseksi ja uudelleen työllistymiseksi, mikäli kuntoutukseen, koulutukseen ja työllistymispalvelujen kehittämiseen kiinnitettäisiin entistä enemmän huomiota ja olemassa olevat tahot tekisivät entistä enemmän yhteistyötä.

2.4.2 OTE-kuntoutujan kuntoutusprosessi

Kuntoutumisen prosessi on aina hyvin yksilöllinen ja sitä voidaankin kuvailla matkaksi, joka on jokaiselle kuntoutujalle erilainen (Koskisu 2003, 33). Mielenterveyskuntoutuksessa tulisi huomioida tietyt sairauden aiheuttamat realiteetit, ja onnistua löytämään ihmisestä niitä voimavaroja, joilla ongelmat voitetaan. Voimavara-lähtöisessä kuntoutuksessa kuntoutujan oma toiminta on kuntoutumisen edistymisen kannalta keskeistä, ja kuntoutus perustuu siihen, että lähtökohdat perustuvat kuntoutujan omiin henkilökohtaisiin kiinnostuksen kohteisiin, tavoitteisiin ja vahvuuksiin (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2002, 42–43). Kokonaisvaltaisesti kuntoutumista voidaan siis pitää syvällisenä henkilökohtaisena muutosprosessina, jossa ihmisen toimintatavat eri rooleissa ja tilanteissa muuttuvat (Koskisu 2004, 24–25).

OTE-kuntoutuskurssi on noin kahdeksan kuukauden pituinen jakso, jonka aikana kuntoutuja pyrkii ammattilaisten tukemana löytämään elämästään sellaisia voimavaroja, joiden avulla selvitä arjessa ja työelämässä. OTE-kuntoutuskurssilla kuntoutujan kanssa laaditaan yhdessä yksilöity kuntoutussuunnitelma, jonka tarkoituksena on, että kuntoutuja pystyy siirtymään kuntoutusjakson jälkeen välillisesti tai välittömästi työelämään. OTE-kurssit aloitetaan viisi viikkoa kestäväällä ryhmävaiheella, jonka aikana kuntoutujat saavat välineitä oman terveydentilansa kohentamiseen ja työnhakuun. Ryhmävaiheella on tärkeä sosiaalinen merkitys kuntoutuskurssin alussa. Kuntoutuja huomaa, ettei ole yksin, vaan samanlaisessa tilanteessa on monta muutakin ihmistä. Ryhmävaiheessa käsiteltäviä aiheita ovat muun muassa itsetuntemus, viestintä ja vuorovaikutus, työelämään liittyvät asiat, kuten työhakemuksen ja ansioluettelon laatiminen, sekä erilaiset työ- ja koulutuspaikkavierailut (OTE ammatillisen kuntoutuskurssitoiminnan vuosiraportti 2007, 6). Ryhmävaiheen aikana kuntoutuja voi rauhassa miettiä omia kiinnostuksenkohteitaan ja tavoitteitaan, joita lähtee kuntoutusprosessin edetessä toteuttamaan. Ryhmäjakson jälkeen kuntoutujat hakeutuvat omien tavoitteidensa suuntaisesti, yksilöllisesti ohjattuina käytännön työelämään, lisäkoulutuksiin tai työpaikka- ja oppilaitosvierailuille. Koko kuntoutuskurssin ajan pidetään yllä konsultaatiota ja yhteistyötä asiantuntijoiden ja eri verkostojen kanssa, sekä järjestetään vertaistukea tarjoavaa pienryhmätoimintaa

OTE-kurssilaisten kesken. (OTE ammatillisen kuntoutuskurssitoiminnan vuosiraportti 2007, 6.)

Kuntoutumisen prosessi ei pääty kahdeksan kuukauden aktiivivaiheen jälkeen. OTE-kuntoutuja jatkaa matkaansa omassa arjessaan ja työelämässään, mutta uusin eväin. OTE-kuntoutuskurssin tarkoitus on nimenomaan auttaa kuntoutujaa löytämään itsestään niitä keinoja, joilla edetä elämässään tavoitteidensa suuntaisesti. Kettunen ym. (2002, 43) toteavat, että ihminen kehittyy nimenomaan omien henkilökohtaisten kiinnostustensa, tavoitteidensa ja vahvuuksiensa pohjalta ja mitä enemmän yksilö saa käyttöönsä voimavarojaan, sitä motivoituneemmin tämä työskentelee kuntoutumisensa eteen. Kirjailijat käyttävät tästä ajatuksestaan nimeä voimavaralähtöinen työote. OTE ammatillisen kuntoutuskurssitoiminnan vuosiraportissa (2007, 6) puhutaan mahdollistavasta työotteesta, mutta ajatus on sama: kuntoutujan kanssa etsitään hänen mahdollisuuksiaan, voimavarojaan ja aktiivisuuttaan.

Vaikka OTE-kuntoutus on työelämäpainotteinen, kuntouttaa se monella tasolla. Muun muassa itsenäisyyden ja elämäntaitojen opetteleminen ja sosiaaliseen yhteisöön kuulumisen on monelle mielenterveyskuntoutujalle jo yksi osatavoite. Kettunen ym. (2002, 43) uskovatkin, että nimenomaan sosiaalisella verkostolla on kuntoutumisen kannalta olennainen merkitys. Heidän mukaansa kuntoutumisella on sitä paremmat mahdollisuudet, mitä enemmän kuntoutuja saa tukea sosiaaliselta verkostoltaan. Sosiaalinen kuntoutuminen ohjatun vertaistuen keinoin mainitaan myös osaksi OTE-kuntoutuskurssin piilo-opetussuunnitelmaa elämänrytmin säännöllistämisen ohella (OTE ammatillisen kuntoutuskurssitoiminnan vuosiraportti 2007, 6).

OTE-kuntoutujan kuntoutusprosessi pitää siis sisällään monenlaisia kehittymisen osa-alueita: työelämä, itsenäisyyden opetteleminen, sosiaaliset taidot ja yhteisöllisyys sekä elämäntaitojen opettelu. Kukin etenee näillä osa-alueilla oman motivaationsa, halunsa ja taitojensa mukaan. Jokaisen OTE-kuntoutujan kuntoutusprosessi on hyvin yksilöllinen ja sitä voidaan todella verrata matkaan, polkuun tai esimerkik-

si tarinaan. Tässä opinnäytetyössä annamme painoarvoa yksilöllisyydelle ja tutkimme OTE-kuntoutujien kokemuksia tarinoina.

2.5 Motivaatio ja kuntoutumisvalmius

Ei ihminen väsy suureen työmäärään, vaan siihen että häneltä puuttuu sisäinen into. Ihminen jaksaa tehdä tosi paljonkin jos hän on motivoitunut ja innostunut, mutta jos into on kadonnut, pienikin työ tuntuu väsyttävältä (Hämäläinen 2001, 14).

Motivaatio on monimutkainen ja dynaaminen prosessi, jossa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus, tunteenomaiset ja järkipäiset tekijät, sekä ihmisen sosiaalinen ympäristö. Viime aikoina mukaan on otettu myös arvot. Meille tärkeä arvo voi vaikuttaa motivoivasti toimintaan ja sitä vastoin kielteinen arvo aiheuttaa motivaation laskua. (Liukkonen, Jaakkola & Suvanto 2002, 13–14.) Motivaation käsite liitetään myös vahvasti kuntoutumiseen ja kuntoutumisprosessiin (Narumo 2006, 15). Motivaatiota muutokseen voidaan pitää kuntoutuksen lähtökohtana, ja punaisena lankana.

Narumo (2006, 15) puhuu kuntoutusmotivaatiosta ja siitä, kuinka kuntoutuminen edellyttää asiakkaalta motivaatiota toimia oman elämänsä puolesta. Myös omakohdaisista kokemuksistaan kirjoittava Rissanen (2007, 85) toteaa, ettei kuntoutuminen edisty ilman kuntoutujan motivoituneisuutta ja halua parantua eikä ilman kuntoutujaa auttamaan motivoitunutta työntekijää. Tarvitaan siis paljon motivaatiota ja joustavaa yhteistyötä. Työntekijän on muistettava toimia kuntoutujan tavoitteiden suunnassa, ja motivoitava kuntoutujaa tämän itse muodostamista lähtökohdista käsin. Koskisuu (2003, 89) toteaa, että monella kuntoutujalla on kokemuksia siitä, kuinka omille toiveille ja pyrkimyksille ei ole saanut riittävästi tukea. ”Kanssaihmiset, tai joissakin tapauksissa hoitohenkilökunta, saattaa todeta ettei tuollaisista kannata haaveilla, ei sinusta vielä ole siihen” (Koskisuu 2003, 89). Rissanen (2007, 85) kokee erityisen tärkeänä asiakkaan motivoimisen hoitoon ja kuntoutukseen. Hänen mukaansa ongelmanratkaisuprosessi (joksi kuntoutusta voidaan myös kuvailla) edellyttää, että asiakas näkee ongelman ja haluaa aktiivisesti työskennellä

sen ratkaisemiseksi, sillä työskentelyyn pakotettu asiakas harvoin tunnistaa ongelmaa ja näin ollen työskentelee vain pakon edessä. Kuntoutujat voivat hakeutua OTE-kuntoutuskurssille omasta tahdostaan, mutta myös esimerkiksi työvoimatoimiston suosituksesta. Kurssille pääseminen voi jo itsessään motivoida kuntoutujaa, mutta on erityisen tärkeää, että jokainen kuntoutuja löytää oman kuntoutuksensa lähtökohdat omista tarpeistaan käsin. Jokainen kuntoutuja joutuu etsimään oman motivaation lähteensä, on se sitten sosiaalisen kanssakäymisen harjoittelu tai työelämään paluu. Rissanen (2007, 85) on itse sairastanut skitsofreniaa ja on jälkeensä keskustellut omassa kuntoutuksessaan mukana olevien työntekijöiden kanssa. Työntekijöiden mukaan Rissanen kuntoutumisen yksi tärkeä edellytys on ollut vahva motivaatio, johon liittyy oman sairauden hyväksyminen ja kypsä suhtautuminen siihen.

Kuntoutumisvalmiuden käsite tarkoittaa yksilön kykyä asettaa omaa elämää koskevia, kuntoutukseen liittyviä tavoitteita. Kuntoutumisvalmiudella ei siis tarkoiteta kykyä saavuttaa asetetut tavoitteet vaan pelkästään kykyä asettaa omaan elämään liittyviä tavoitteita, joihin voi myös sitoutua. Kyse on siitä, miten yksilö tilanteensa hahmottaa ja kuinka hän asennoituu muutokseen. (Koskisu 2004, 18–100.) Kuntoutumisvalmius toimii ikään kuin lähtöasetelmana onnistuneelle kuntoutusprosessille. Kuntoutumisvalmiuden lisäksi yksilö tarvitsee motivaatiota aloittaakseen kuntoutumisen. Näin ollen motivaatio ja kuntoutumisvalmius kulkevat termeinä käsi kädessä. Koskisu (2004, 100) muistuttaa, että kuntoutumisvalmius voi vaihdella eri aikoina. Jokin muutos olosuhteissa voi vaikuttaa siihen, millä tavoin kuntoutuja kokee muutoksen tarpeellisuuden. Mielenterveyskuntoutujien kohdalla tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sairauteen liittyviä kausia. Masennusta sairastava ihminen voi jonakin päivänä todeta haluavansa kuntoutukseen välittömästi, ja jonain päivänä puolestaan saattaa tuntua siltä, etteivät voimat riitä, tai ettei oma tilanne ole siinä vaiheessa, että kuntoutusta edes tarvittaisi. Kuntoutuja voi myös olla halukkaampi muutokseen jollakin elämän osa-alueella, esimerkiksi työllistymisen suhteen, kun taas jotakin muuta osa-aluetta elämästä ei koeta lainkaan tärkeäksi (Koskisu 2004, 100).

Tässä opinnäytetyössä motivaatio ja kuntoutumisvalmius tulevat esille OTE-kuntoutujien tarinoissa siitä, miksi he hakeutuivat kurssille. Mielenkiinnon kohteena on myös se, onko OTE-kuntoutuskurssilta saatu motivaatiota työelämään paluuseen, ja kuntoutumiseen yleisellä tasolla. Vaikka pääasiallisena tarkastelun kohteena ovat työelämän merkitys ja voimaantumisen kokemukset, myös motivaatio ja kuntoutumisvalmiuden käsite liittyvät läheisesti aiheeseen. Voimaantuminen ja motivaatio eivät siis poissulje toisiaan, vaan päinvastoin; voimaantumisen kokemuksista saa OTE-kuntoutujien vastauksien mukaan motivaatiota jatkaa kuntoutuksessa ja elämässä eteenpäin.

3 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkittava OTE-kuntoutusryhmä on OTE-kuntoutuskurssin loppusuoralla, eli oletuksena on, että jokainen ryhmän jäsen on siirtymässä piakkoin työelämäänsä tai työelämäänsä tähtäävään koulutukseen. Työelämä merkitsee jokaiselle ihmiselle erilaisia asioita, mutta tässä tutkimuksessa halutaan selvittää, mitä se merkitsee nimenomaan kurssiaan päättävälle OTE-kuntoutujille ja minkälaisia uusia mahdollisuuksia OTE-kuntoutuskurssi työelämäänsä orientoitumiseen on tuonut. Työelämän merkityksen pohdinta, sekä työelämässä jaksaminen ovat erityisen tärkeitä ja ajankohtaisia teemoja jo pelkästään vallitsevan taloudellisen tilanteen takia.

Työelämän merkityksen tarkastelun lisänä yhteyteen sopivaksi ja mielenkiintoiseksi teemaksi koettiin voimaantumisen kokemusten tarkastelu. Tutkimuksella halutaan myös tietoa siitä, mitä voimaantuminen OTE-kuntoutuskurssilaisille merkitsee ja pystyvätkö OTE-kuntoutujat hyödyntämään OTE-kuntoutuskurssilla mahdollisesti saatuja voimaantumisen kokemuksia tulevassa työelämässä. Voimaantuminen on opinnäytetyöntekijöiden mielestä kuntoutumista edistävä tekijä, ja siksi tutkimuksessa halutaan selvittää millaisina tekijöinä voimaantuminen omassa kuntoutumisessa koetaan. Tutkimuksessa ylläpidetään tulevaisuuteen suuntaavaa näkökulmaa. Niin sanottu tulevaisuusorientaatio mielenterveytyksessä on keskeistä, sillä sitä kautta muodostuu voimavaroja ja motivaatiota kuntoutumiseen ja arjessa jaksamiseen.

Tavoitteena on, että Kiipulan ammattiopisto voi hyödyntää tutkimuksen tuloksia OTE-kuntoutuskurssin sisältöjä suunniteltaessa. OTE-kuntoutujien vastauksien perusteella saaduista havainnoista voi olla apua tarkennettaessa OTE-kuntoutuskurssin sisältöä ja kehitettäessä uusia työmenetelmiä.

Laadullisen tutkimuksen tavoitteita voi olla vaikeaa arvioida, sillä tutkimustuloksia ei välttämättä pystytä yleistämään, eikä mittaamaan numeerisesti. Tässä opinnäytetyössä tavoitteiden toteutumista voidaan arvioida esimerkiksi eri sidosryhmien kannalta. OTE-kuntoutujien kohdalla arvioinnin perusteena voi olla se, kuinka OTE-kuntoutujien näkemykset ja kokemukset tulevat opinnäytetyössä esiin, Kiipulan

ammattiopiston näkökulmasta tavoitteiden voidaan katsoa toteutuneen, mikäli tutkimustuloksia pystytään hyödyntämään OTE-kuntoutujien kanssa tehtävässä työssä. Koska opinnäytetyön tarkoituksena on saada OTE-kuntoutujien kokemuksia ja näkemyksiä esiin, voidaan opinnäytetyöntekijöiden kohdalla tavoitteiden täyttymistä arvioida saatujen vastausten perusteella. Opinnäytetyöntekijät tai lukijat eivät pysty arvioimaan, ovatko kyselylomakkeiden perusteella saadut vastaukset totuudenmukaisia, mutta arvioinnin kriteerit täytyvät silloin, kun OTE-kuntoutujien kokemuksia ja näkemyksiä tutkittavista teemoista on saatu esiin. OTE-kuntoutujien vastausten perusteella on myös luotu johtopäätöksiä, jotka keskustelevat tutkimuksessa käytetyn teoriapohjan kanssa.

Tutkimuskysymykset:

1. Mitä työelämä OTE-kuntoutujalle merkitsee?
2. Ovatko OTE-kuntoutujan käsitykset tai omat arvot työelämän suhteen muuttuneet OTE-kuntoutuskurssin myötä?
3. Mitä voimaantuminen OTE-kuntoutujalle merkitsee?
4. Millaisia työelämässä hyödynnettäviä, voimaannuttavia kokemuksia OTE-kuntoutuja on saanut OTE-kuntouskurssin myötä?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyöprosessi lähti käyntiin keväällä 2008, jolloin oli saatu alustava ajatus Kiipulan ammattiopiston kanssa tehtävästä yhteistyöstä opinnäytetyön suhteen. Opinnäytetyöntekijät olivat opiskeluryhmänsä mukana maaliskuussa 2008 järjestämässä toimintapäivää OTE-kuntoutujille ja siitä syntyi mielenkiinto kohderyhmää kohtaan. Myöhemmin samana keväänä käytiin keskusteluja mahdollisen opinnäytetyön aiheesta yhteistyössä OTE-kuntoutusohjaajien Tarja Tolosen ja Marita Kaijasen kanssa. Yhteistyölle luotiin pohjaa, mutta tarkempaan opinnäytetyön toteutuksen suunnitteluun ryhdyttiin varsinaisesti loppuvuodesta 2008.

Aineisto tähän opinnäytetööhön on kerätty huhti- ja toukokuussa 2009. Alun perin suunniteltiin, että aineisto kerätään yhdellä kerralla, mutta käytännön syistä aineiston kerääminen tapahtui kahtena erillisenä kertana. Aikataulu suunniteltiin yhdessä OTE-kuntoutusohjaajien kanssa, jotta mahdollisimman moni tutkimukseen osallistuvan ryhmän OTE-kuntoutuja pääsi halutessaan vastaamaan kyselylomakkeeseen. Kyselylomakkeen täyttämiseksi oli varattu tarpeeksi aikaa ja rauhallinen tila. Satunnaisilta OTE-kuntoutujilta kysyttiin kyselylomakkeen täytön jälkeen suullisesti ajatuksia ja tuntemuksia, joita kyselylomakkeen täyttö oli heissä herättänyt. Kysely toteutettiin Kiipulan Lahden toimitiloissa, joissa OTE-kuntoutusta järjestetään. Näin ollen ympäristö oli OTE-kuntoutujille mahdollisimman luonnollinen paikka miettiä omaa kuntoutumistaan.

4.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus. Tutkittavien otos on pieni eikä tutkimuksella yritetä selvittää mitään numeerisia tietoja OTE-kuntoutujista. Eskolan ja Suorannan (1998, 16) mukaan osallistuvuus on keskeistä laadulliselle tutkimukselle. Tutkijat puhuvat myös kenttätutkimuksesta tutkittavien keskuudessa sekä pyrkimyksensä tavoittaa laadullisessa tutkimuksessa tutkittavien oma näkökulma. Edellä mainitut asiat ovat opinnäytetyöntekijöiden mielestä tämän tutkimuksen kulmakiviä. Halusimme osallistua OTE-kuntoutujien kuntoutukseen menemällä tekemään tutkimusta paikan päälle Kiipulan Lahden toimipisteeseen. Tutkittavien oman näkö-

kulman esiintuominen on ehdottomana prioriteettina tutkimuksessa. Kyselylomakkeen kysymykset on muotoiltu niin, että OTE-kuntoutujaa pyydettiin vastamaan henkilökohtaisten kokemustensa mukaan.

Saatua tutkimusaineistoa tulee analysoida mahdollisimman perusteellisesti (Eskola & Suoranta 1998, 18). Opinnäytetyöntekijöillä ei ole ennakko-olettamuksia tai tietoa OTE-kuntoutujien suhtautumisesta työelämään, tai voimaantumisen kokemuksista. Laadullisessa tutkimuksessa voidaankin lähteä tutkimuksen tekoon ilman valmiita ennakkoasettamuksia tai – olettamuksia, jolloin puhutaan hypoteesittomuudesta. (Eskola & Suoranta 1998, 19). Daviesin (2007, 135) mukaan laadullinen tutkimus poikkeaa määrällisestä tutkimuksesta juuri siinä, että laadullisessa tutkimuksessa kerättyä aineistoa käytetään jonkin johtopäätöksen luontiin. Määrällisessä tutkimuksessa lähtökohtana on jo jokin olemassa oleva päätelmä, ja tutkimusta tehdään tarkoituksena testata päätelmän paikkansapitävyys. Eskola ja Suoranta (1998, 19) nimittävät Daviesin mainitsemaa työskentelytapaa aineistolähtöiseksi, eli induktiiviseksi analyysiksi. Opinnäytetyössä johtopäätöksiä muodostetaan tulosten analysoinnista käsin, jolloin työskentelytapa on aineistolähtöinen.

Opinnäytetyöllä ei yritetä selvittää työelämän merkitystä ja voimaantumisen kokemuksia yleisesti mielenterveyskuntoutujille, vaan rajatulla tasolla: opinnäytetyössä selvitetään nimenomaan OTE-kuntoutujien käsityksiä ja kokemuksia tutkittavista teemoista. Laadulliselle tutkimukselle onkin ominaista, että tulokset ovat ainutlaatuisia ja yleistyksiä ei haeta (Tuomi 2007, 97). Myös Davies (2007, 191) muistuttaa siitä, että laadullisen tutkimuksen tarkoitus on perehtyä yksilölliseen näkökulmaan, ja ymmärtää henkilökohtaisia kokemuksia ja tunteita.

4.2 Kyselylomake

Opinnäytetyöntekijät päätyivät keräämään tutkimukseen tarvittavan aineiston kyselylomakkeiden avulla. (Liite 1.) Haastattelumuotona käytettiin strukturoitua haastattelua, jossa kaikilla vastaajilla oli samat valmiit kysymykset joihin vastata. Strukturoitu haastattelu on perusteltua silloin, kun haastateltavat edustavat melko yhtenäistä ryhmää. (Metsämuuronen 2008, 40.) Alun perin haastatteluvaihtoehtoina olivat myös yksilö- tai ryhmähaastattelut, mutta kysymysten henkilökohtainen sävy olisi voinut vaikeuttaa ääneen vastaamista ja muiden kuullen puhumista. Opinnäytetyöntekijät eivät etukäteen tienneet, kuinka turvalliseksi ryhmä koki henkilökohtaisista asioista puhumisen kaikkien muiden ryhmäläisten kuullen, joten päädyttiin tekemään yksilölliset haastattelut kyselylomakkeen avulla. Vaikka kaikille OTE-kuntoutujille esitettiin samat kysymykset, tutkimukseen saatiin kuitenkin yksilöllinen sävy, kun kysymyksistä osa muotoiltiin narratiivisesti, jolloin OTE-kuntoutujat vastasivat kysymyksiin henkilökohtaisten kokemustensa ja näkemystensä perusteella tarinamuotoisesti, esimerkiksi jatkamalla annettuja lauseita. Kyselylomakkeen kysymyksissä on pyritty pitämään yllä tulevaisuuteen tähtäävää näkökulmaa. OTE-kuntoutujien ajatuksia haluttiin orientoida nimenomaan tulevaisuuteen, jotta sitä kautta löydettäisiin jo olemassa olevia, sekä uusia voimavaroja elämässä.

Kyselylomake jaettiin teemojen mukaisesti kahteen eri osa-alueeseen. Aivan aluksi annettiin ohjeet kyselylomakkeen vastaamiseen, sekä kysyttiin OTE-kuntoutujilta perustietoina sukupuoli ja ikä. Ensimmäinen osa-alue käsitteli työelämän merkitystä. Osiossa oli yhteensä kuusi (6) kysymystä, joista kahdessa (2) piti jatkaa annettua lauseita. Toinen osa-alue käsitteli puolestaan voimaantumista. Kysymyksiä tässä osiossa oli neljä (4) joista yksi (1) oli narratiivinen ja siinä tuli jatkaa kahta annettua lauseenalkua. Opinnäytetyöntekijät halusivat täsmentää tutkimuksen käsitteitä ja herätellä OTE-kuntoutujien ajatuksia kyselylomakkeen kysymyksiin, joten sekä työelämän merkityksestä, että voimaantumisesta oli muotoiltu kirjallisuuden avulla pienet määritelmät kyselylomakkeeseen. Määritelmät olivat kummankin osa-alueen alussa, ennen varsinaisia kysymyksiä. Opinnäytetyöntekijät halusivat esimerkiksi ilmaista, että yhtä oikeaa vastausta ei ole olemassa, vaan sekä voi-

maantuminen että työelämä merkitsevät jokaiselle ihmiselle erilaisia asioita. Teemojen määrittelyllä haluttiin siis rohkaista OTE-kuntoutujia vastaamaan omien kokemustensa pohjalta.

4.3 Narratiivisuus – aineistoa tarinoiden muodossa

Jos kuntoutuja löytää uuden tarinan, joka sanoo 'totuuden' hänestä ja hänen elämästään, menneestä, nykyisestä ja tulevasta, kuntoutuksen monet edellytykset ovat turvattuja (Valkonen 2004, 174).

Valkonen tiivistää narratiivisuuden ytimen tähän opinnäytetyöhön sopivassa käyttötarkoituksessa varsin oivallisesti. Narratiivisuutta käytetään usein laadullisessa tutkimuksessa ja se toimii myös tämän opinnäytetyön yhtenä viitekehyksenä. Narratiivisuutta voidaan pitää ihmiselle tyypillisenä tapana jäsentää todellisuutta tarinamuotoisesti. (Eskola & Suoranta 1998, 22.) Opinnäytetyöhön osallistuneet OTE-kuntoutajat pohtivat kyselylomakkeissa työelämän merkitystä ja voimaantumisen kokemuksia OTE-kuntoutuskurssin aikana tarinallisessa muodossa. Kysymysten ja vastausten narratiivinen tyyli tuo opinnäytetyöntekijöiden mielestä tutkimukseen erityisen yksilöllisen ja henkilökohtaisen sävyn. Opinnäytetyössä lähdetään siitä oletuksesta, että OTE-kuntoutajat ovat itse oman elämänsä parhaita asiantuntijoita, tämä omalta osaltaan sopii narratiivisen viitekehyksen kanssa hyvin yhteen.

Valkosen (2004, 175) mukaan sosiaali- ja käyttäytymistieteellisessä tutkimuksessa on viimeisen kymmenen vuoden aikana yleistynyt narratiiviseksi, eli tarinalliseksi tutkimukseksi kutsuttu lähestymistapa. Yleistyminen on opinnäytetyöntekijöiden mielestä loogista, sillä ihmisen sosiaalista luontoa ja käyttäytymistä kuvaa hyvin se, kuinka yksilö itse omaa itseään tulkitsee. Eskola ja Suoranta (1998, 111–112) kuvaavat narratiivista lähestymistapaa myös eläytymismenetelmäksi, jossa tutkimusaineisto kerätään tutkijan ohjeiden mukaan kirjoitetuilla pienillä tarinoilla. Eskolan ja Suorannan mukaan eläytymismenetelmä perustuu niin kutsuttuihin kehyskertomuksiin ja niiden tulkintoihin, mutta tässä opinnäytetyössä käytetty kyselylomakkeen kysymysten tyyli on yksinkertaistettu ja oletusarvona ovat totuuteen perustuvat,

eivät mielikuvitukselliset vastaukset tai tarinat. Omalta osaltaan opinnäytetyön kyselylomakkeessa käytetyt narratiiviset kysymykset on pyritty esittämään siten, että kysymysten pohdiskelu ja vastausten saaminen voi luoda kysymyksiin vastaavassa OTE-kuntoutujassa ajatuksia jotka vievät pois ongelmista ja suuntaavat enemmän tulevaisuus ajatteluun ja olemassa oleviin voimavaroihin. Oman elämän jäsentäminen narratiivisin menetelmin voi Karjalaisen (2004, 179) mukaan merkitä yksilön tapaa löytää oma elämä mahdollisuuksia sisältävänä ja arvokkaana asiana, sekä sen kautta voi saada oivalluksia ja päätelmiä eletystä elämästä ja itsestä oman elämän kokijana. Näin ollen tullaan tietoiseksi omista kokemuksista ja sitä kautta oma identiteetti vahvistuu.

4.4 Tutkimuslupa

Opinnäytetyön tekoa varten tutkimuslupaa kysyttiin kahdelta taholta: OTE-kuntoutusta rahoittavalta Kansaneläkelaitokselta sekä tutkimukseen osallistuvilta OTE-kuntoutujilta. Kelaan lähetettiin opinnäytetyön tutkimussuunnitelma tammi-kuussa 2009. Tämä riitti tutkimuslupahakemukseksi, ja myöntävä vastaus saatiin sähköpostitse. Virallisen tutkimuslupan saaminen merkitsi opinnäytetyöprosessin todellista käyntiinlähtöä. Valmis opinnäytetyö lähetetään Kelan kuntoutusryhmään esitysseminaarin ja tarkastusten jälkeen, sillä erillistä hyväksyntää ennen työn esittämistä ei Kelalta tarvita. Opinnäytetyöntekijät toivovat saavansa palautetta Kelan kuntoutusryhmältä opinnäytetyöstään. Kaikenlainen palaute ja rakentava kritiikki yhteistyökumppaneilta on tervetullutta.

Yhteistyössä OTE-kuntoutuksen ohjaajien kanssa OTE-kuntoutusryhmälle kerrottiin OTE-kuntoutukseen liittyvästä opinnäytetyöstä ja mahdollisuudesta päästä osallistumaan tutkimukseen kyselylomakkeen täyttämällä. OTE-kuntoutuskurssilaisille jaettiin aiheesta myös erillinen tiedote (Liite 2), jossa selvitettiin opinnäytetyön tarkoitus, tutkijoiden vaitiolovelvollisuus ja suostumuksen kannalta oleelliset asiat. Tiedotteen luettuaan ja allekirjoitettuaan OTE-kuntoutuja antoi suostumuksensa osallistua tutkimukseen.

Opinnäytetyötekijöiden mielestä tiedotteessa oli tärkeää, jo tutkimuksen eettisten periaatteiden takia, korostaa tutkimukseen osallistumisen anonyymiyttä, rehellisten vastausten painoarvoa ja tutkijoiden vaitiolovelvollisuutta. Kyselylomakkeen kysymykset ja tutkimuksen luonne ovat hyvin henkilökohtaisia ja on ymmärrettävää ja oletettavaa että kaikki tutkimuksessa saadut tiedot ovat ehdottoman luottamuksellisia. Opinnäytetyöprosessissa ja tutkimuslupien hankinnassa noudatettiin tarkoin eettisiä periaatteita. Eettisyys sekä tutkimuksen laatu ja luotettavuus olivat merkityksellisiä ohjenuoria koko opinnäytetyöprosessin ajan ja siksi niitä on tarpeen tarkastella seuraavissa luvuissa.

4.5 Opinnäytetyön eettisyys

Tuomi (2007, 145–146) pohjaa tutkimuksen eettistä perustaa ihmisoikeuksiin: tutkijan on selvitettävä tietyt asiat tutkittaville tavalla, joka on tutkittavien näkökulmasta ymmärrettävä. Puhutaan tutkittavien suojasta, ja siihen kuuluu muun muassa, että tutkija selvittää osallistujille tutkimuksen tarkoituksen, tavoitteet ja menetelmät. Lisäksi tulee korostaa tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta, kieltäytymisen ja keskeyttämisen mahdollisuutta ilman seuraamuksia, anonyymiyttä sekä tutkijan vaitiolovelvollisuutta. Myös tietojen käyttö vain luvattuun tarkoitukseen on oleellista.

Tutkimusetiikan on syytä kulkea mukana koko tutkimusprosessin alusta loppuun saakka (Vilka 2005, 29–30). Tutkimusetiikalla Vilka tarkoittaa suurpiirteisesti yhteisiä pelisääntöjä suhteessa kaikkiin tutkimukseen liittyviin tahoihin. Vilka puhuu myös tutkimusetiikkaan liittyvästä hyvästä tieteellisestä käytännöstä, johon liittyy muun muassa se, että tutkija on rehellinen, johdonmukainen ja perustaa kaiken tietonsa asianmukaisesti tiedonlähteisiin. Myös Tutkimuseettinen neuvottelukunta (Lötjönen 2008) mainitsee ensimmäisenä hyvän tieteellisen käytännön ohjeena rehellisyyden, huolellisuuden ja tarkkuuden. Opinnäytetyöntekijät ovat läpi opinnäytetyöprosessin pitäneet yllä eettistä tutkimusotetta. Erityisenä huomionkohteena on ollut vastaajien anonyymiyys ja vapaaehtoisuus. Kaikki vastaukset kerättiin nimettöminä. Perustietoina kysyttiin sukupuolta ja ikää, mutta esimerkiksi OTE-kuntoutujien suorista lainauksista ei käy ilmi, onko vastaaja mies vai nainen, tai sitä

minkä ikäinen hän on. Opinnäytetyöntekijöiden mielestä lukijan ei ole oleellista tietää, kumpaa sukupuolta tai mitä ikäryhmää lainauksen esittäjä edustaa. Taustatiedot kysyttiin sen vuoksi, että tutkijat voivat todeta vastaajajoukon olevan monipuolinen, sisältäen eri-ikäisiä miehiä ja naisia. OTE-kuntoutusryhmät ovat hyvin naisvoittoisia, joten sukupuolta kysymällä haluttiin varmistus siitä, että myös ryhmän miesnäkökulma tulee esille.

Vilka (2005, 40) toteaa osuvasti, että tutkijan on noudatettava tutkimusetiikka, samalla tavalla kuin ammatissa toimiva noudattaa oman alansa ammattietiikkaa. Yhtenä kehittyneen ammatillisuuden tunnusmerkeistä pidetäänkin valmiutta arvioida omaa työtä ja työkäytäntöjä eettisen pohdinnan kautta. (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2005, 5.)

4.6 Opinnäytetyön luotettavuus

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija joutuu jatkuvasti analysoimaan kriittisesti tehtyä työtä. Tehtyjä valintoja on pohdittava, jotta työn luotettavuutta voidaan arvioida. (Eskola & Suoranta 1998, 209.) Myös Vilka (2005, 159) kehottaa tutkijaa tekemään luotettavuuden arviointia suhteessa kaikkeen: teoriaan, analyysitapaan, tutkimusaineistoon, tutkimiseen, tulkintaan ja johtopäätöksiin. Tutkijan on myös Vilkan mukaan pystyttävä perustelemaan ja kuvaamaan kaikki ratkaisunsa tutkimustekstissään. Opinnäytetyöntekijöiden mielestä tutkimuksen teon ja kaiken siihen liittyvän perusteleminen avoimesti tekstissä on ollut aika ajoin haastavaa ja epävarmuutta herättävää. Perustelusta voi tulla helposti puolustelemista, ellei omaa tutkimustaan ja johtopäätöksiään osaa tuoda riittävällä ylpeydellä ilmi. Usko omaan tutkimukseen ja sen yksilölliseen luonteeseen, ja rehellisyys ja avoimuus tutkimusprosessia ja sen tuloksia kohtaan tekevät opinnäytetyöntekijöiden mielestä tutkimuksesta luotettavan.

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi perustuu koko tutkimusprosessiin, jossa tutkijan subjektiviteetti näkyy olennaisena osana. Kvalitatiivinen tutkimus sisältää usein kvantitatiivista, eli määrällistä tutkimusta enemmän tutkijan omaa henkilökohtaista näkemystä. (Eskola & Suoranta 1998, 211.) Opinnäytetyön-

tekijöiden mielestä henkilökohtainen pohdinta tekee tuotoksesta tekijöidensä näköisen. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda OTE-kuntoutujien näkemykset työelämän merkityksestä ja voimaantumisen kokemuksista esiin sellaisina, kuin ne vastauksissa olivat, mutta niistä tehdyt johtopäätökset ja ajatukset ovat opinnäytetyöntekijöiden omaa pohdintaa. Johtopäätökset, joita opinnäytetyöntekijät ovat tehneet esimerkiksi työn tuomasta arvostuksesta, ovat tutkimusprosessin aikana syntyneitä ajatuksia. Leiman ja Toivonen (1991) toteavat, että mitä tahansa aineistoa voidaan tulkita lukemattomilla eri tavoilla (Eskola & Suoranta 1998, 215). Opinnäytetyöntekijöiden mielestä tässä ajatuksessa piilee laadullisen tutkimuksen hienous: kun koko tutkimusprosessin on esittänyt avoimesti, lukijalle jää aina mahdollisuus muodostaa omat mielipiteensä ja johtopäätöksensä, samoin kuin tutkijoilla.

5 OTE-KUNTOUTUJIIEN KOKEMUSTEN JA TARINOIDEN TARKASTELUA

OTE-kuntoutujien vastauksia kyselylomakkeen kysymyksiin käydään läpi tässä osiossa. Kysymykset ja niiden vastaukset käydään yksitellen läpi, jotta lukijalle hahmottuu paremmin kokonaiskuva kyselylomakkeesta ja sen perusteella saaduista tiedoista. Opinnäytetyöntekijät ovat halunneet käyttää suoria lainauksia OTE-kuntoutujien vastauksista tekstin lomassa. Lainaukset elävöittävät tekstiä ja tuovat asioiden tarkasteluun täsmentävää ja inhimillistä tasoa. Suorat lainaukset kertovat parhaiten sen, mitä OTE-kuntoutajat ovat halunneet sanoa.

Vastauksia OTE-kuntoutujilta saatiin yhteensä kahdeksan (8) kappaletta. Vastaajista kuusi (6) oli naisia ja kaksi (2) miehiä. Vastaajista kaksi (2) henkilöä oli iältään 18–25-vuotiaita, kolme (3) henkilöä 26–35-vuotiaita, kaksi (2) 36–45-vuotiaita ja yksi (1) henkilö 45–65-vuotias. Vastaajien joukko on opinnäytetyöntekijöiden mielestä hyvä ikäjakaumaltaan. Joukossa on sekä nuoria, että jo elämää enemmän kokeneempia OTE-kuntoutujia. Myös se on positiivista tutkimuksen kannalta, että molemmat sukupuolet ovat tutkimuksessa edustettuina.

5.1 Työelämä OTE-kuntoutujan silmin

Ensimmäiseksi kysyttiin mitä työelämä merkitsee OTE-kuntoutujille. Vastausten perusteella työelämälle löytyy hyvin monenlaisia merkityksiä; Toimeentulo nähtiin tärkeimpänä asiana työssä sosiaalisen kanssakäymisen, vuorovaikutuksen, päivärytmin säännöllistymisen ja oman arvostuksen kohoamisen ohella. Vastauksista käy ilmi, että muiden ihmisten kohtaamista, työyhteisöön kuulumista ja uusien ihmisten suhdeverkostojen luomista pidetään keskeisinä asioina työelämässä. OTE-kuntoutajat kokevat vastausten perusteella myös, että työssä käymällä pääsee vaikuttamaan ja tuomaan omia kykyjään esiin. Työelämässä mukana olemisesta saa myös hyväksyntää kanssaihmisiltä. Kysyttäessä työelämän merkityksestä OTE-kuntoutajat vastasivat muun muassa seuraavasti:

Aika paljon, työnteon näkisin välttämättömänä terveelle ihmiselle, myös vajaakuntoisellekin työn tekeminen ja korvauksen saaminen (palkka) on miltei välttämätöntä. (OTE-kuntoutuja 2009.)

Sitä, että päivään tulee sisältöä ja mielellään mielekästä tekemistä. Tietenkin toimeentulokin on tärkeitä. Saan tutustua uusiin ihmisiin ja pääsee työyhteisöön pois kotoa edes pariksi tunniksi pari kertaa viikossa (OTE-kuntoutuja 2009.)

Toisena kysymyksenä oli, miksi kuntoutuja on hakeutunut OTE-kuntoutuskurssille. Tällä kysymyksellä haluttiin tietää, onko kuntoutujien kurssille hakeutumisen motiivi linjassa kurssin perimmäisen tavoitteen, eli työelämään siirtymisen kanssa. Eli miksi kuntoutuja on valinnut nimenomaan OTE-kuntoutuskurssin monien muiden vaihtoehtojen joukosta. Työelämälähtöisyys näkyi monissa vastauksissa. OTE-kuntoutajat halusivat muun muassa selvittää, kuinka he mahdollisesti jaksavat työelämässä esimerkiksi sairastumisjakson jälkeen. Kurssin avulla haluttiin saada myös paremmat mahdollisuudet päästä työelämään mukaan. Myös johonkin ryhmään kuulumisen ja kiinnittyminen koettiin vastausten perusteella tärkeäksi motiiviksi hakeutua kurssille.

Jotta näkisin muita ihmisiä joilla on myös vaikeata mielenterveytensä kanssa. Saa tuntea että kuuluu johonkin ryhmään. Jotta saisin lisää puhtia jatkamaan arkisessa elämässä. Pääsee kokeilemaan kuinka jaksaa työelämässä (OTE-kuntoutuja 2009.)

Kaikkien vastauksissa ei työelämä ollut mainittuna lainkaan: kurssille oli hakeuduttu esimerkiksi lääkärin kehotuksesta tai hakemaan mielekästä tekemistä ja sosiaalisia suhteita.

Kolmannen kysymyksen kohdalla haluttiin tietää millaisia uusia näkökulmia työelämästä OTE-kuntoutujille on tullut OTE-kuntoutuskurssin myötä. Vastausten mukaan OTE-kuntoutajat ovat tulleet kurssin myötä enemmän tietoisiksi omista oikeuksistaan ja vahvuuksistaan sekä saaneet uusia kokemuksia. Kurssin myötä on myös opittu tiedostamaan millainen työ ja työrytmi sopivat itselle ja millainen ei.

Työntekijänä/hakijana voin omistaa itselleni myös oikeuksia eikä vain velvollisuuksia –on kaikkien edun mukaista että hakeudun mulle mahdollisimman hyvin kaikinpuolin sopivaan työhön; olen oppinut 'näkemään' itseni paremmin: heikkouksiani/vahvuuksiani =ominaisuuksiani, jotka kannattaa huomioida työn haussa ja paikan valinnassa (OTE-kuntoutuja 2009.)

Esimerkiksi nyt ymmärrän miksi suositellaan työ- tai koulutuskokeiluja. Olen myönteisemmällä asenteella, uskon itseeni enemmän ja minulla on tahtoa mennä eteenpäin koska en ole niin harhaluuloinen (OTE-kuntoutuja 2009.)

Työkokeilujen kautta oli saatu myös erilaista näkökulmaa työelämästä, ja pohdittiin työelämän negatiivisia vaikutuksia ihmiseen. Asia kuitenkin koettiin opettavaisena siltä kannalta, kuinka itse tulisi tulevaisuudessa työelämässä toimimaan.

Minulla tuli työkokeilusta huono maku suuhun, huomasin kuinka väsyneitä ihmiset ovat työelämään ja kuinka vaikeata heidän on ottaa uusia työntekijöitä yhteisöönsä, kai heillä on pelko oman paikkansa menettämisestä. Sen opin, että kun pääsen johonkin töihin en tee samaa virhettä itse uusille tulijoille (OTE-kuntoutuja 2009.)

Neljäs kysymys oli, millä tavoin OTE-kuntoutuskurssi on lisännyt kuntoutujan mahdollisuuksia onnistua työelämässä. Vastausten mukaan omaan jaksamiseen on saatu tukea ja sitä kautta rajat jaksamisen suhteen ovat selkeytyneet. Kurssin sisältämät työharjoittelut on koettu hyödyllisiksi työnhakua ajatellen.

Työnhakemiseksi on saanut ohjausta ja vinkkejä. Esimerkiksi harjoitus työhausta joka filmattiin oli hyvä, kun pääsi itsekin katsomaan, miten käyttäytyy hakutilanteissa (OTE-kuntoutuja 2009.)

Olen saanut mahdollisuuden olla työharjoittelussa ja kokeilla miten jaksan työtä tehdä. Yksilöohjauksessa olen päässyt suunnittelemaan omia työmahdollisuuksia ja jaksamista (OTE-kuntoutuja 2009.)

Viidennessä kysymyksessä kysymystyyli oli narratiivinen. OTE-kuntoutujat kertoivat tarinatyyliisesti, minkälaisina työntekijöinä he näkevät itsensä sekä mikä heidän unelma-ammattinsa on. Vastausten perusteella OTE-kuntoutujat ovat mielestään

työntekijöinä tunnollisia, tarkkoja, ahkeria ja luotettavia. Muiden ihmisten huomioon ottaminen näkyy myös vahvasti vastauksissa.

Reipas ja iloinen. Otan muut työkaverit huomioon. Autan mielelläni muita jos niillä on vaikeata. Teen työni välillä liiankin täysillä ja kaikkeni antaneena (OTE-kuntoutuja 2009.)

Luotettava, tunnollinen, tarkka ja muut työntekijät huomioonottava (OTE-kuntoutuja 2009.)

Unelma-ammatteja löytyi vastauksista monenlaisia. Unelma-ammattia kysyttiin, koska haluttiin herätellä OTE-kuntoutujien ajatuksia tulevasta sekä olemassa olevista unelmista ja päämääristä. Toisille unelma-ammatti oli selkeä, kun taas toisilla oli monta erilaista vaihtoehtoa, joita tavoitella.

Teologi (OTE-kuntoutuja 2009.)

Sellainen, jonka parissa saan toteuttaa itseäni, olla luova ja käyttää myös fyysistä voimaa. Tahdon myös näyttää taitoni muille ja ilahduttaa sillä muita ihmisiä sekä itseäni (OTE-kuntoutuja 2009.)

Viimeisenä työelämä-osiossa olivat vaihtoehtoiset väittämät, joista OTE-kuntoutujien tuli valita itselleen paremmin sopiva vaihtoehto. Väittämät olivat: ”Uskon, että minulla riittää voimavaroja jaksamiseen, koska..” tai ”Uskon, että minun on vielä saatava lisää voimavaroja työelämässä jaksamiseen, koska..”. Ainoastaan yksi kahdeksasta OTE-kuntoutujasta vastasi ensimmäiseen väittämään, eli koki voimavarojensa riittävän työelämässä jaksamiseen. Vastauksen perusteella kävi ilmi, että OTE-kuntoutujalla oli näyttöä omasta työssä jaksamisestaan. Hän oli asteittain lisännyt työnteon tuntimäärää ja saanut positiivista palautetta. OTE-kuntoutujat, jotka vastasivat, ettei heillä ole vielä tarvittavia voimavaroja työelämässä jaksamiseen, kokivat esimerkiksi arkitoimintojen suorittamisen vievän olemassa olevat voimavarat. Näin ollen työn tekemiseen ei koettu jäävän tarvittavia voimia ja mahdollisuuksia.

*Juuri tällä hetkellä on henkilökohtaisessa elämässä ja entiseen verrattuna huikeasti lisääntyneessä arkitoiminnallisuudessa kyl-
liksi haastetta (OTE-kuntoutuja 2009.)*

*En luota vielä siihen, että olen jossain hyvä ja se vie hirveästi
voimia. Väsyn jo parista tunnista varsinkin jos työ on kamalan
nopeatempoista. Pelkää muita ihmisiä (OTE-kuntoutuja 2009.)*

Aamuherrääminen on todella raskasta (OTE-kuntoutuja 2009.)

5.2 Voimaantumisen kokemukset

Ensimmäisessä voimaantumista käsittelevässä kysymyksessä (kysymys numero seitsemän) kysyttiin, mitä voimaantuminen merkitsee OTE-kuntoutujalle. Monet OTE-kuntoutujista näkivät voimaantumisen merkitsevän nimenomaan niin fyysistä kuin psyykkistäkin jaksamista. Jaksamisen kautta OTE-kuntoutajat kokivat voivansa paremmin huolehtia itsestään ja läheisistään. Voimaantuminen merkitsee myös kuntoutumista ja toipumista OTE-kuntoutujille.

Jaksamista silloinkin, kun väsyttää (OTE-kuntoutuja 2009.)

Jaksamista, kuntoutumista, toipumista (OTE-kuntoutuja 2009.)

*Että jaksan jutella, leikkiä lastenlasten kanssa, tukea avun tar-
vitsijoita, huolehtia itsestä ja muista (OTE-kuntoutuja 2009.)*

Voimaantumisen kokemuksia OTE-kuntoutujat puolestaan kokivat saavansa perheen, ystävien ja muiden läheistensä kautta. Myös erilaiset harrastukset, kuten liikunta, ja erilaiset onnistumisen kokemukset esimerkiksi työelämässä koettiin voimaannuttavina tekijöinä elämässä.

*Hyvin nukutun yön, tasapainoisen päiväohjelman (esim.kurssi),
riittävän ravitsevan ruuan, inhimillisten ihmisten, eläinten, sekä
liikunnan kautta ja rakkaiden tiettenkin (OTE-kuntoutuja 2009.)*

Onnistuneista tehtävistä, sisäisestä eheytymisestä, tukiverkostosta: OTE-kouluttajat, terapeutti, psykiatri, puoliso ja ystävät (OTE-kuntoutuja 2009.)

Kahdeksannessa kysymyksessä kysyttiin, millaisia voimaantumisen kokemuksia OTE-kuntoutujat saivat nimenomaan OTE-kuntoutuskurssilta. Kysymystä selvennettiin mainitsemalla, että kokemukset voivat liittyä esimerkiksi joko omaan itseen, ryhmään, tai vaikkapa joihinkin OTE-kuntoutuskurssilla käytettyihin menetelmiin. OTE-kuntoutuskurssi nähtiin voimaannuttavana etenkin ryhmän vertaistuen kanalta. Myös päivärytmin säännöllistyminen ja työharjoittelusta saadut kokemukset koettiin merkittävinä voimaantumisen lähteinä OTE-kuntoutuskurssilla.

Kuinka mahtavaa on tulla aamulla väsyneenä ryhmäpaikalle ja saa aina iloisen aamutervehdyksen. Kuinka pienikin liikunnan tai juttutuokion hetki piristää mieltä ja kehoa (OTE-kuntoutuja 2009.)

Voimaantumisen tuntemukseni liittyvät työharjoitteluihin, säännöllinen päivärytmi on yksi tie voimaantumiseen (OTE-kuntoutuja 2009.)

Seuraavassa kysymyksessä jatkettiin samaa teemaa ja OTE-kuntoutujilta kysyttiin, kuinka OTE-kuntoutuskurssilta saatuja voimaantumisen kokemuksia voi hyödyntää tulevassa työelämässä. Tämä kysymys oli ainut kyselylomakkeen kysymys, johon kaikki OTE-kuntoutujat eivät vastanneet. Vastaukset olivat hyvin toisistaan poikkeavia. Vastauksissa mainittiin muun muassa ryhmähengen tärkeys, päivärytmin merkitys, sekä oman itsen kuunteleminen ja omien rajojen määrittely.

Pitää muistaa tehdä jotain erilaista kuin työ ja sellaista mikä on mielekästä ja missä mieli saa levätä. Pitää antaa itsensä olla väsynyt ja silloin pitää levätä eikä siitä saa torua itseään (OTE-kuntoutuja 2009.)

Tuntemukset liittyvät tehtävien hoitoon ja keskittymiseen, reipas tunneilla oleminen varmaankin siirtyy kurssin jälkeisiin työhaasteisiin (OTE-kuntoutuja 2009.)

Viimeisessä voimaantumista käsittelevässä kysymyksessä kysyttiin, missä OTE-kuntoutuja kokee olevansa kaikkein voimaantunein ja miksi näin on. OTE-kuntoutuja kokivat olevansa kaikkein voimaantuneimpia esimerkiksi erilaisissa fyysisissä paikoissa, kuten maaseudulla, rannalla ja metsässä, sekä esimerkiksi ollessaan läheisten kanssa, tai muutoin paikassa jossa he kokevat voivansa olla turvallisesti omana itsenään.

Kotona poikaystävän vieressä ja nauttia jokaisesta hetkestä. Ystävien parissa olemisesta. Vaeltamassa keskellä metsää, nuotiolla istuessa kun on voinut hetkeksi unohtaa arkielämän ja olla hetken ajattelematta mitään (OTE-kuntoutuja 2009.)

Eri tilanteissa ja paikoissa. Töitä tehdessä, harrastusten parissa, OTE-kurssilla käydessä (OTE-kuntoutuja 2009.)

---hoidettuani mielestäni taidollisesti jonkin tilanteen, esimerkiksi henkisesti haastavan, säilyttäessäni tasapainoni ja malttini haastavassa tilanteessa ja keksiessäni luovan ratkaisun johonkin ongelmaan (OTE-kuntoutuja 2009.)

6 MITÄ OTE-KUNTOUTUJIENTEN TARINAT KERTOVAT?

On mielenkiintoista päästä tutkimaan yksittäisten henkilöiden ajatuksia ja kokemuksia asioista, jotka koskettavat jokaista ihmistä jollain tavalla. Kokemukset ja näkemykset työelämästä, sekä voimaantuminen, ihmisessä olevat voimavarat ja sitä kautta muodostuva itsetunto vaikuttavat kaikkien ihmisten jokapäiväiseen elämään ja päivittäiseen arkeen. Vaikka emme välttämättä jatkuvasti tietoisesti pohtisikaan omia voimaantumisen kokemuksia tai vaikkapa omaa suhdetta työelämään, olemme silti enemmän tai vähemmän näiden asioiden kanssa tekemisissä.

OTE-kuntoutujien kyselylomakkeiden vastauksien koonti ja purku sai opinnäytetyöntekijät välillä aidosti hämmästelemään OTE-kuntoutujien monipuolisia ja paikoin laajojakin vastauksia. Vastauksien purkua ja aineiston analysointia helpotti se, ettei opinnäytetyöntekijöillä ollut ennako-oletuksia tutkimuksen tuloksista. Voimakkaat ennako-oletukset tutkimustuloksista voivatkin olla ongelmallisia tutkimustuloksia analysoidessa, sillä mikäli tutkija pitäisi voimakkaasti kiinni alkuperäisistä käsityksistään ja oletuksistaan, ei näin ollen mikään aineisto pystyisi kumoamaan tutkijan omia vahvoja mielipiteitä asioista. (Metsämuuronen 2008, 47.) Vaikka opinnäytetyössä käytettyyn kyselylomakkeeseen ei määrällisesti kerätty paljon aineistoa, kuten laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkoituskaan, löytyi vastauksista valtava määrä erilaisia kokemuksia ja näkemyksiä. Tähän vaikutti erityisesti se, että OTE-kuntoutujat jaksoivat nähdä hieman aikaa ja vaivaa täyttäessään kyselylomaketta. Kyselylomakkeista saadut johtopäätökset pystyttiin siirtämään yleiselle teoreettiselle tasolle, jolloin pystytään irrottamaan yksittäisten henkilöiden mielipiteet, lausumiset, sekä tapahtumat yleiselle käsitteelliselle tasolle. Tällöin puhutaan abstrahoinnista. (Metsämuuronen 2008, 48.)

Opinnäytetyöntekijöiden mielestä kyselylomakkeita analysoidessa saatiin selkeää näyttöä siitä, että pohtimalla ja miettimällä omaa suhtautumistaan asioihin voi yksilö saada uusia ajatuksia ja voimavaroja omaan jaksamiseen ja arkeen. Satunnaisilta kyselyyn vastanneilta OTE-kuntoutujilta kysyttiin suullisesti tuntemuksia ja ajatuksia joita kyselyyn vastaaminen heissä herätti. Eräs OTE-kuntoutuja totesi, että ”oli kiva huomata, että pienetkin asiat on tosi isoja”. OTE-kuntoutuja sai kertomansa

mukaan ajatuksen siitä, että hän voisi listata itselleen asioita, jotka ovat elämässä voimavarana ja niitä voi katsella silloin kun on vaikeaa ja saada lisää voimaa jaksamiseen. Kysely ei siis pelkästään ollut opinnäytetyöntekijöiden tutkimusta edesauttava, vaan myös mahdollisesti OTE-kuntoutujien voimavaroja esiin tuova menetelmä. Kun asioita merkitsee itselleen muistiin, ne saattavat tulla todellisemmiksi ja näkyvämmiksi.

6.1 Työ tuo arvostusta

Monissa OTE-kuntoutujien vastauksissa ilmeni luterilaiseen työmoraaliin vahvasti liittyviä ajatuksia. Yhteiskuntamme tietyt moraalikäsitteet luovat paineita työssäkäyntiin. Työtä tekemällä voi ikään kuin lunastaa paikkansa yhteiskunnassa. OTE-kuntoutujien vastauksista pystytään toteamaan, että työn tekemisen merkitys perustuukin nimenomaan hyvin pitkälti arvostuksen ja hyväksymisen hakemiselle.

Monesti työtä tekemätön ihminen joutuu perustelemaan sitä, miksi ei töitä syystä tai toisesta tee. Yleisessä keskustelussa ihmisten välillä, esimerkiksi tutustuttaessa uuteen ihmiseen, kysytään monesti työstä tai opiskelusta. Ihminen saatetaan helposti määritellä henkilönä ja persoonana pelkästään sen perusteella mitä hän tekee työkseen, tai mitä hän mahdollisesti opiskelee. Näin ollen ihminen joka ei ole kiinni työelämässä voidaan helposti leimata tietynlaiseksi, esimerkiksi laiskaksi tai saamattomaksi. Työttömyys on harvoin oma valinta. Opinnäytetyön kohderyhmän työttömyys johtuu psyyken ongelmista, joiden perusteella OTE-kuntoutujien työ- ja toimintakyvyn voidaan katsoa olennaisesti heikentyneen tai heillä on ilmeinen työkyvyttömyyden uhka. (OTE ammatillisen kuntoutuskurssitoiminnan vuosiraportti 2007, 2–3). Kuitenkin OTE-kuntoutujien vastauksista käy ilmi, että mahdollisesta sairausdiagnoosista huolimatta työtä tulee tehdä jotta tarvittava arvostus ja hyöty ihmisestä tulisivat esille. Schultzin (2005, 3) mukaan työtä tekeväälle ihmiselle työnteko itsessään on tavoittelemisen arvoinen päämäärä, josta ihminen elämässään saa omanarvon tunteita. On varmasti totta, että jokaiselle työllä on merkityksensä, mutta jokaisen ihmisen on silti opinnäytetyöntekijöiden mielestä löydettävä omasta itsestään ne asiat, jotka tuovat arvostusta, sillä työelämässä mukana pysyminen ei tunnetusti ole vakaa ja pysyvä käsite. Vaikka ihminen ei olisikaan työelämässä mu-

kana, hän voi suunnata kiinnostuksensa ja olemassa olevat voimavaransa esimerkiksi harrastustoimintaan tai kansalaisjärjestöjen työhön ja sitä kautta tehdä omassa elämässään merkityksellistä ja tärkeää työtä. Työnteon merkityksellä ei siis voida opinnäytetyöntekijöiden mielestä ymmärtää pelkästään palkkatyön tekemistä, vaan ihmiselle työn teko ja sen merkitys voivat syntyä myös muunlaisen toiminnan kautta.

6.2 Työelämään siirtyminen vaatii runsaasti voimavaroja

Mikäli työelämästä on syystä tai toisesta joutunut pois, tai siihen ei ole voinut kiinnittyä vaatii työelämään siirtyminen ilmeisen paljon voimavaroja. Monesta OTE-kuntoutujien kyselylomakkeen vastauksesta käy ilmi, että aluksi voimavarat tuntuvat riittävän ainoastaan arkitoimintojen ylläpitämiseen, kuten selkeään uni-valverytmin ylläpitämiseen ja kodin askareista suoriutumiseen. Näin ollen työnteolle ei koeta jäävän paljon voimavaroja. Kysyttäessä kuntoutuksensa loppusuoralla olevilta OTE-kuntoutujilta heidän voimavaroistaan työelämään palaamiseen, ainoastaan yksi kahdeksasta vastanneesta koki voimavarojensa riittävän työelämään. Muut vastanneista OTE-kuntoutujista kokivat, että heidän on saatava vielä lisää voimavaroja työelämässä jaksamiseen. Vastauksista voitaisiin päätellä, että suurin osa OTE-kuntoutujista siirtyy vielä kurssin jälkeen jatkamaan kuntouttavaa työtoimintaa, tai työkokeiluja, koska moni ei koe vielä olevansa valmis niin sanottuun normaaliin työelämään kiinnittymiseen.

OTE-kuntoutuskurssi on kyselylomakkeen vastauksista päätellen monelle kuntoutujalle voimavaroja edistävää aikaa, jolloin omaa työkykyisyyttä mitataan. Kurssin aikana saatetaan kuitenkin todeta, etteivät voimavarat vielä riitä työelämään siirtymiseen. Kurssille pääsemisen yksi vaatimuksista on, että kuntoutujalla on oltava realistiset mahdollisuudet siirtyä tai palata työelämään (OTE ammatillisen kuntoutuskurssitoiminnan vuosiraportti 2007, 4). Tavoitteena voi kuitenkin olla työelämään siirtymisen sijaan kartoittaa omaa työkykyään ja kiinnostusta ja mahdollisuuksia erilaisia ammatteja tai koulutuksia kohtaan, näin ollen olemassa olevat voimavarat voi suunnata myös mahdollisen opiskelupaikan etsintään. Oman työkyvyttömyyden esille tulo voi olla monelle kuntoutujalle rankka ja vaikeasti hyväksyt-

tävä tieto. OTE-kuntoutuskurssi on omalta osaltaan tukemassa myös niitä, jotka eivät tule välttämättä koskaan työelämään siirtymään. Opinnäytetyöntekijöiden mielestä myös työkyvyttömiä ihmisiä on tärkeää pohtia omaa suhtautumistaan työelämään, koska myös sitä kautta pystyy hyväksymään ja ymmärtämään omaa tilannettaan paremmin.

6.3 Voimaantumista edistäviä tekijöitä on monia

OTE-kuntoutuskurssi sai OTE-kuntoutujiensa vastausten perusteella positiivista palautetta niin voimavaroja edistävänä, kuin itsetuntemustakin lisäävänä kurssina. Yhdeksi tärkeimmistä voimaantumista edistävästä tekijöistä nähtiin vastausten perusteella olleen vertaistuki sekä sosiaalinen tuki. Sosiaalisessa tuessa edellytyksenä on, että sen vastaanottaja on itse kokenut saavansa nimenomaan positiivista tukea henkilöltä, joka on läheinen ja jonka kanssa tuen vastaanottajalla on henkilökohtainen suhde. Sosiaalista tukea siis saadaan yleensä esimerkiksi perheeltä, ystäviltä, tai muilta henkilöiltä jotka kuuluvat ihmisen sosiaaliseen verkostoon. (Jantunen 2008, 21.) Vertaistuesta Jantunen toteaa, että vertaistuki on esimerkiksi kirjallisuudessa määritelty sosiaalisesti tueksi, joka pohjautuu tuen antajan omaan kokemukselliseen tietoon. Vertaistukea siis annetaan ja saadaan keskenään samankaltaisissa tilanteissa olevien ihmisten välillä. OTE-kuntoutuskurssilaiset ovat kurssin aikana samankaltaisessa elämäntilanteessa keskenään; kaikilla ryhmän jäsenillä on jokin psyyken ongelma, joka estää heitä suoraan siirtymästä työelämään. Näin ollen ryhmä pystyy peilaamaan omia tunteitaan ja ajatuksiaan toisten samassa elämäntilanteessa olevien kanssa ja sitä kautta saamaan todellista tukea ja ymmärrystä osakseen, sekä kokemuksen siitä, että on olemassa muitakin ihmisiä jotka kamppailevat samojen asioiden kanssa kuin he itse yksilöinä. Toimivassa vertaisryhmässä avoimuus ja rehellisyys ovat keskeisiä tekijöitä ryhmän toimimiselle (Kaipio 1999, 221). Ryhmän sisällä jokaiselle on mahdollisuus muodostua tunne, että on sekä itse saamassa apua, että myös antamassa sitä toisille (Jantunen 2008, 25). Auttaessaan toisia samassa tilanteessa olevia, ryhmän jäsen saattaa sitä kautta tuntea itsensä tärkeäksi ja merkitykselliseksi. Tämä yhdessä erilaisten kurssilla käytettyjen menetelmien kanssa puolestaan edesauttaa OTE-kuntoutujiensa itsetunnon vahvistumista ja kehittymistä ja sitä kautta voimaantumisen kokemukset ja jaksaminen kasvavat.

OTE-kuntoutujien vastausten perusteella kuntoutumista edistäviä tekijöitä ovat myös mielekkäät harrastukset, joista liikunta nousi päällimmäisenä esille. Mielen-terveyden keskusliiton (2008, 4–7) mukaan liikunnan psyykkisiä vaikutuksia ei pystytä mittaamaan samalla tavoin kuin fyysisiä vaikutuksia. Liikunnan merkitys psyykelle riippuu täysin ihmisestä: toiselle esimerkiksi kävely metsässä voi tuoda paljon mielihyvää, toiselle sitä vastoin saattaa tulla entistä synkempi mieli. Liikun-
nan edistämä fyysinen aktiivisuus kuitenkin parantaa esimerkiksi nukkumista ja sitä kautta vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin. Näin ollen varsinkin unihäiriöistä kärsivän kannattaisi kokeilla liikuntaa unen laadun parantamiseksi. Oletettavasti myös lii-
kuntaharrastuksen myötä tuleva sosiaalisuus, esimerkiksi uusien ystävyysuhteiden syntyminen, vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen. Mikäli ihmisellä on pieni so-
siaalinen verkosto, voi liikuntaharrastuksen myötä saatava sosiaalinen vuorovaiku-
tus olla merkittävästi edistämässä mielenterveyttä.

OTE-kuntoutuskurssille pääsy ja sieltä saatava tuki itsessään voivat olla kaikkein merkityksellisimpiä tekijöitä kuntoutujan elämässä. Kurssin tietyt pääsyvaatimukset saavutettuaan OTE-kuntoutuja voi kokea onnistuneensa ja selvinneensä jo yhdestä merkittävästä etapista elämässään. Positiivinen palaute niin OTE-kuntoutuskurssin ohjaajilta, kuin työharjoittelupaikoiltakin antavat lisää voimavaroja ja onnistumisen tunteita. Sitä kautta oma itsetunto ja motivaatio varmasti nousevat ja myös itselle asetettuja tavoitteita pystytään selkeyttämään. Opinnäytetyöntekijät toivovat, että myös kyselylomaketta täyttäessä voimaannuttavien tekijöiden pohdinta sai edes yhdessä OTE-kuntoutujassa aikaan positiivisia ja itsetuntoa kohottavia ajatuksia omasta itsestä.

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Koko opinnäytetyöprosessi on ollut tekijöilleen oppimiskokemus. Oppiminen liittyy niin tutkimuksen teon teoreettisiin lähtökohtiin, kuin käytännön toteutukseenkin. Sosiaalipedagoginen viitekehys antoi opinnäytetyöntekijöiden mielestä oivallisen näkökulman ja teoriapohjan tutkimuksen teemojen tarkasteluun. Teoriapohjainen tapa on kytkeä kirjallisuudesta löydetty teoria todellisuuteen. Tämä on usein myös järkevä lähestymistapa tutkimukselle. (Metsämuuronen 2008, 25.) Vaikka opinnäytetyöntekijöillä ei ollut ennakkokäsityksiä tai -odotuksia tulevasta aineistosta, esiin tulleet tulokset ovat kuitenkin omalta osaltaan näyttäneet, että valittu teoriapohja on ollut osuva, sillä tulokset ovat soveltuneet hyvin sosiaalipedagogiseen viitekehukseen. Tuloksista tuli esiin muun muassa yhteisöllisyyteen, voimaantumiseen, sekä vertaistukeen liittyvää aineistoa. Opinnäytetyöntekijöiden mielestä on oleellista, että tutkimuksen tavoitteet voidaan konkretisoida. Tällöin tutkimuksen hyödynnettävyys kasvaa merkittävästi, kun saatuja tuloksia voidaan peilata todellisiin tilanteisiin. Selkeästi aineistosta poimittavat tutkimustulokset eivät olisi tulleet ilmi ilman tutkimuksen luonteeseen sopivaa aineistonkeruumenetelmää. Näin ollen osuva teoreettinen viitekehys yhdistettynä tutkimuksen realistisiin tavoitteisiin ja toimivaan aineistonkeruumenetelmään muodostivat opinnäytetyön kulmakivet, joita opinnäytetyöntekijät haluavat tarkastella lähemmin. Lisäksi esitetään tutkimuksen teon myötä syntyneitä jatkotutkimusaiheita.

7.1 Aineistonkeruumenetelmän toimivuus

Kyselylomakkeen kysymysten miettiminen oli paikoin haastavaa. Eskola ja Suoranta (1998, 56) kehottavat tutkijaa selvittämään itselleen, millaista tietoa tarvitaan. Heidän mukaansa pohtiminen on erityisen tärkeää silloin, kun on kyse arkaluontoisista tiedoista. Silloin tulee miettiä tarvitaanko kyseenomaisia asioita ja onko tieto totisesti niin arvokasta tutkimuksen kannalta, että se oikeuttaa puuttumaan ihmisten yksityisyyteen. Opinnäytetyöntekijöiden tuli siis pohtia sitä, millainen tieto on juuri tämän opinnäytetyön tarkoituksen kannalta tärkeää ja merkityksellistä. Kyselylomakkeen kysymysten muotoa mietittiin tarkoin, ja vastaajien, eli OTE-kuntoutujien henkilökohtaisia näkemyksiä haluttiin korostaa narratiivisuuden kei-

noin. Tutkimustuloksia kirjoittaessa opinnäytetyöntekijät pohtivat, olisiko tutkimuksen luonne vaatinut kyselylomakkeen ohella myös henkilökohtaisen haastattelun kultakin OTE-kuntoutujalta. Olisiko aiheeseen päässyt pureutumaan syvemmin, ja intensiivisemmällä tasolla? Olisiko tutkimuksen teemoista ollut helppo avautua suullisesti tuntemattomalle opinnäytetyöntekijälle, vai saavutettiin kirjallisella ilmaisulla tarpeeksi henkilökohtaista tietoa? Edellä mainitut kysymykset ovat terveen kriittistä suhtautumista tutkimusprosessiin, mutta vastaukset jäävät todennäköisesti saavuttamattomiksi.

Miltei kaikki kyselylomakkeen kysymykset näyttävät vastausten perusteella olleen ymmärrettäviä ja mielenkiintoisia, koska kysymyksiin on paikoitellen vastattu hyvinkin laajasti ja monipuolisesti. Ainoastaan kysymys numero yhdeksän (miten voit hyödyntää OTE-kuntoutuskurssilta saamiasi voimaantumisen kokemuksia tulevassa työelämässäsi?) näyttää vastausten niukkuuden perusteella olleen haastava. Tähän vaikuttanee se, että monelle vastanneelle kyselylomakkeen täyttöhetkellä kynnys ajatella tulevaa työelämää oli vielä liian korkea. Vaikka OTE-kuntoutuskurssilta saatuja voimaantumisen kokemuksia nimettiin runsaasti, ei vielä täysin pystytty miettimään kokemusten hyödyntämisen mahdollisuuksia tulevaisuudessa.

Opinnäytetyöntekijöiden mielestä OTE-kuntoutujien palautteen perusteella pystytään toteamaan, ettei kyselylomake suinkaan ollut itsetarkoitus pelkkää tutkimusta varten. Moni kyselyyn vastanneista OTE-kuntoutujista koki kertomansa mukaan vastaamisen mielekkääksi, itsetutkiskelun kannalta. Kun OTE-kuntoutujilta kyselylomakkeen vastaamisen jälkeen kysyttiin, miltä vastaaminen oli tuntunut, moni mainitsi sen herättäneen uusia ajatuksia. Kyselylomakkeen kysymykset ja niihin vastaaminen toimivat näin ollen menetelmänä, josta vastaajat saivat voimaantumisen kokemuksia ja mahdollisuuden kasvattaa omia voimavarojaan. Joskus ajatusten kirjaaminen konkretisoi ajatusmaailmaa. Muun muassa kysymys, jossa tuli jatkaa lausetta ”saan voimaantumisen kokemuksia..” toimi hyvin asioiden konkretisoijana. OTE-kuntoutujat mainitsivat, että vastaamalla edellä mainittuun kysymykseen, siitä sai itselleen konkreettisen listan niistä asioista, jotka koettiin voimaannuttavina. Eräälle kyselylomakkeeseen vastanneelle OTE-kuntoutujalle käytiin hänen pyyn-

nöstään ottamassa vastauslomakkeesta valokopio, koska hän kertomansa mukaan koki, että hän saattaisi hyötyä siitä jossain vaiheessa elämäänsä. Opinnäytetyöntekijöiden mielestä tämä oli erinomainen osoitus kyselylomakkeen toimivuudesta, niin tutkijoiden kuin tutkittavienkin näkökulmasta.

7.2 Tavoitteiden konkretisointi

Tavoitteiden arviointi on tutkimuksen laadullisen luonteen kannalta haasteellista. Tutkimuksen tavoitteissa esitettiin, että tutkimuksen tuloksia pystytään arvioimaan esimerkiksi eri sidosryhmien kautta. Sidosryhmiksi määriteltiin OTE-kuntoutujat, Kiipulan ammattiopisto, sekä opinnäytetyöntekijät. Kyselylomakkeiden vastaukset ja niistä tehdyt johtopäätökset on selkeästi eroteltu tässä opinnäytetyössä, jotta lukijat pystyvät muodostamaan OTE-kuntoutujien vastauksista myös oman näkökantansa. Tällä tavoin OTE-kuntoutujien vastauksille annetaan tarkoituksenmukainen painoarvo ja OTE-kuntoutujien näkemykset ja kokemukset tulevat esille sellaisina kuin OTE-kuntoutujat ovat ne itse ilmaisseet. Opinnäytetyöntekijöiden tavoitteiden toteutumista voidaan mitata esimerkiksi sillä, että saatu aineisto vastasi tutkimuskysymyksiin. Saadun aineiston laajuus takaa sen, että tutkimustulokset ovat jossain määrin yleistettävissä OTE-kuntoutujien keskuudessa. Tähän perustuu myös olettaamus, että Kiipulan ammattiopisto voi hyödyntää tutkimuksen tuloksia OTE-kuntoutuskurssin sisällön suunnittelussa. Näin ollen Kiipulan ammattiopiston kannalta opinnäytetyön hyödynnettävyyden toteutuminen voidaan arvioida paremmin vasta tulevaisuudessa.

7.3 Jatkotutkimusaiheet

Tutkimustulosten perusteella voitaisiin esittää päätelmä, että tutkittavan ryhmän jäsenistä suurin osa ei palannut kurssin loputtua suoraan työelämään, vaan osa esimerkiksi siirtyi työkyvyttömyyseläkkeelle, tai jäi omavalintaisesti työttömäksi työnhakijaksi. Totuus saattaa, ja varmasti myös on kuitenkin aivan toinen. Opinnäytetyöntekijöiden mielestä olisi mielenkiintoista tutkia, mihin kyseessä olevan OTE-kuntoutusryhmän jäsenet kurssin jälkeen sijoittuivat ja millä keinoilla ja kuinka he jaksavat ja pysyvät esimerkiksi kiinni työelämässä.

Toisena mielenkiinnon kohteena opinnäytetyöntekijöille nousi OTE-kuntoutuskurssin sisällön ja erilaisten menetelmien lähempi tarkastelu: OTE-kuntoutujien vastauksien perusteella kurssi on ollut kokonaisuudessaan voimaannuttava ja varustava. Olisi mielenkiintoista tietää, millä tavoin tietäntyyppiset menetelmät yksilöihin vaikuttavat ja mikä tekee OTE-kuntoutuskurssista kokonaisuudessaan niin toimivan kuin se OTE-kuntoutujien vastausten perusteella näyttäisi olevan.

8 YHTEENVETO

Ote omasta elämästä – opinnäytetyön tarkoitus on ollut valottaa Lahden Kiipulan toimipisteen yhden OTE-kuntoutuskurssin ryhmäläisten ajatuksia työelämän merkityksestä ja voimaantumisen kokemuksista. Vastausten perusteella työelämä koetaan vielä liian raskaana suhteessa omiin voimavaroihin. Työn merkitys on kuitenkin suuri, ja työstä saadaan OTE-kuntoutujien mukaan arvostusta ja tarpeellisuuden tunteita. Voimaantumisen kokemuksia OTE-kuntoutujat saavat muun muassa läheisistään, omista onnistumisen kokemuksista ja harrastuksista. Myös OTE-kuntoutuskurssilta on saatu voimaannuttavia kokemuksia esimerkiksi vertaistuen muodossa ja erilaisten menetelmien kautta.

OTE-kuntoutujien puhuttelevat vastaukset työn tuomasta arvosta yksilölle ovat saaneet miettimään opinnäytetyöntekijöiden omaa suhtautumista työhön ja sen merkitykseen ihmisen elämässä. Kuten OTE-kuntoutujienkin vastauksista käy ilmi, työn tekeminen tuo ihmiselle arvostusta niin muiden ihmisten, kuin yhteiskunnankin taholta. Yksilön merkitys yhteiskunnalle määräytyy valitettavan usein pelkästään hänen suorittamansa työn perusteella. Opinnäytetyöntekijät toivovat, että tutkimuksen tulokset herättäisivät ajatuksia siitä, mitkä tekijät tekevät yksilöstä niin henkilökohtaisella, kuin yhteiskunnallisellakin tasolla oikeasti arvokkaan.

Vaikka harva kyselylomakkeeseen vastaavista OTE-kuntoutujista totesi olevansa vielä valmis siirtymään työelämään, opinnäytetyöntekijät uskovat, että monella tutkimukseen osallistuneella OTE-kuntoutujalla on ote omasta elämästään. Erityisen positiivista oli huomata, kuinka pienistä ja yksinkertaisistakin asioista OTE-kuntoutujat rakentavat voimavarojaan ja ammentavat jaksamista arkeen. Vaikka voimavaroja ei välttämättä työelämään siirtymiseen olisikaan, olivat kaikki OTE-kuntoutujat saaneet voimavaroja omaan elämäänsä ja tukea arjessa jaksamiseen, otetta omasta elämästään.

LÄHTEET

Davies, M. B. 2007. Doing a succesful research project: using qualitative or quantitative methods. Basingstroke: Palgrave Macmillan.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Hiebert, B. 1998. Hyvää työtä. (Suom. Leena Nivala). Juva: WSOY.

Hämäläinen, E. 2001. Jaksamisesta innostamiseen: työssä ja elämässä. Porvoo: Paino WS Bookwell Oy.

Hämäläinen, J. 2000. Sosiaalipedagoginen strategia koulutuksesta ja työstä syrjäytyneiden ja syrjäytymisuhan alla elävien nuorten auttamiseksi: teoreettisen viitekehyksen perusteiden hahmottelua. Kuopio: Snellman-instituutti. 2 uudistettu painos.

Jantunen, E. 2008. Osalliseksi tuleminen – masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria. Licensiaatintutkimus. Tampereen yliopisto, lääketieteen tiedekunta. Tampere: Juvenes Print Oy.

Kaipio, K. 1999. Kasvattava yhteisö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Karjalainen, A. L. 2004. Kokemuksesta kirjoittaminen ja kirjoittamisen kokemus. Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen sosionikoulutuksessa ja narratiivinen menetelmä sosiaalialan työssä. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja A Tutkimuksia 7.

Karjalainen, V. Yksilöllistymiskehitys muuttaa kuntoutusta – mutta miten? Teoksessa Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. (toim.) 2004. Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy. 11–25.

Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2002. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Koskisuus, J. 2003. Oman elämänsä puolesta. Mielenterveyskuntoutujan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.

Koskisuus, J. 2004. Eri teitä perille. Helsinki: Edita Prima Oy.

Laki Kansaneläkelaitoksen kuntoutusetuuksista ja kuntoutusrahaetuksista 566/2005. Annettu Naantalissa 15.7.2005.

Laukkarinen, I. 2007. Liittovaltuusto: Mielenterveyskuntoutujien paluuta työelämään helpotettava. [verkkojulkaisu]. Mielenterveyden keskusliitto. [viitattu: 31.8.2009]. Saatavissa: <http://www.mtkl.fi/uutiset/?x43=16003>

Launonen, L. & Puolimatka, T. 1999. Sosiaalipedagogiikan ihmiskäsitykset ja etiikka. Opetusjulkaisuja 5/1999. Kuopio: Kuopion yliopisto.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto, A. (toim.) 2002. Rahasta vai rakkaudesta: Mikä meitä motivoi? Jyväskylä: Likes- työelämäpalvelut.

Lötjönen, S. 2008. Tutkimusetiikka, hyvä tieteellinen käytäntö ja vilppi. [verkkojulkaisu]. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. [viitattu 29.9.2009]. Saatavissa: <http://www.tenk.fi/JulkaisutjaOhjeet/index.htm> linkistä Tutkimusetiikkaa (2008).

Mannström-Mäkelä, L. & Saukkola, K. 2008. Voimaannuttavan ohjaamisen käsikirja. Kaaoksesta arjen hallintaan. Helsinki: Yliopistopaino.

Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Mielenterveyden keskusliitto. 2008. Liikunta ja mielenterveys.[verkkojulkaisu].

Opas 2006. Pori: Kehitys Oy. [viitattu 20.9.2009]. Saatavissa:

<http://www.mtkl.fi/@Bin/285221/Liikunta+ja+mielenterveys+netti.pdf>

Moilanen, P. 1999. Sosiaalipedagogiikan tieteenteoriat. Kuopio: Kuopion yliopiston painatuskeskus.

Mäkelä, P. & Ruokonen, F. 2005. Luottamus sosiaalisen pääoman teorioiden ydinkäsitteenä. Teoksessa Jokivuori, P. (toim.) 2005. Sosiaalisen pääoman kentät. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Narumo, R. 2006. Voiko kuntoutumista ohjata? Ohjaava työote mielenterveystyössä. Pori: Kehitys Oy

Ojala, H. 2007. Ote-ammattillisen kuntoutuskurssin vaikuttavuus mielenterveyskuntoutujien psyykkiseen hyvinvointiin. Sivuaineen tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto, psykologian laitos.

OTE ammatillisen kuntoutuskurssitoiminnan vuosiraportti 2007. Kiipulasäätiö. Kiipulan Ammattiopiston aikuiskoulutus.

Paarma, J. 2003. Palvelutyö kutsumuksena.[verkkojulkaisu]. Esitelmä Non-stop – yhteiskunta ja palvelutyö –seminaarissa. Helsinki. [viitattu 16.9.2009]. Saatavissa: <http://www.evl.fi/arkkipiispa/PAM-KDY05032003.htm>

Ranne, K. 2005. Sosiaalipedagogiikka koulutuksessa ja työelämän kehittämisessä. Teoksessa Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, A. & Ruusunen, T. (toim.) Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. 14–19.

Ranne, K. & Rouhiainen-Valo, T. 2005. Sosiaalialan ammatillisen käyttöteorian muotoutuminen sosionomi (AMK) –koulutuksessa. Teoksessa Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, A. & Ruusunen, T. (toim.) Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. 27–38.

Rissanen, P. 2007. Skitsofreniasta kuntoutuminen. Pori: Kehitys Oy

Ruusunen, T. 2005. Ilmaisulliset menetelmät – siltoja itseen ja toisiin. Teoksessa Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, A. & Ruusunen, T. (toim.) Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. 54–61.

Räsänen, J. 2006. Voimaantumisen mahdollisuudet ja ratkaisut. Yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistaminen. Suomen Työvalmennusakatemian julkaisu. Järvenpää: Julkiviestintä Oy.

Schultz, K. 2005. Work as Life's meaning and meaning as Life's work. [verkkojulkaisu]. Danish: Copenhagen University. [viitattu 1.10.2009]. Saatavilla: http://www.meaning.ca/archives/archive/pdfs/Englisharticleaboutmeaningwhenworking_KarenSchultz.pdf

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulu university press.

Siitonen, J. & Robinson, H. 2001. Pohdintaa voimaantumisesta. Teoksessa Järvisalo, L. Muutoksen kautta kasvuun. [verkkojulkaisu]. Kotilo ry:n julkaisuja. [viitattu 7.9.2009]. Saatavilla: <http://www.voimaantuvasuomi.org/sirob.pdf>

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. 2005. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Ammattieettinen lautakunta. Helsinki.

Suni, A. 2003. Työn tekeminen kuntouttaa: Kun on töitä, jaksaa paremmin. Helsinki: Vates-säätiö.

Tuomi, J. 2007. Tutki ja lue: Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Valkonen, J. 2004. Kuntoutus tarinoina. Teoksessa Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus kanssamme: ihmisen toimijuuden tukeminen. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy. 174–191.

Vesikansa, S. 2000. Kansalaistoiminta, demokratia ja yhteisöllisyys. [verkkojulkaisu]. Nuorisosiainkeskus. Hesari Nuorten Ääni-kampanja. Helsingin kaupunki. [viitattu 14.9.2009]. Saatavissa: http://209.85.135.132/search?q=cache:zdinsrCXsjYJ:nk.hel.fi/hna/dokumentit/Kansalaistoimintademokratiajayhteisollisyys_Vesis.doc+yhteis%C3%B6llisyys&cd=2&hl=fi&ct=clnk&gl=fi&client=firefox-a

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Vuorela, M. 2008. Työtä haluaville uusia mahdollisuuksia työhön. [verkkojulkaisu]. Työ- ja elinkeinoministeriön selvityksiä. Työ- ja elinkeinoministeriö. [viitattu: 28.8.2009]. Saatavissa: http://www.tem.fi/files/18750/Vuorela_loppuraportti.pdf

Vähäkylä, L. 2009. Työtä tehden. Mielenterveyskuntoutuja työelämässä. Helsinki: Kirjapaja.

LIITTEET

Liite 1 Kyselylomake

Liite 2 Tiedote haastateltavalle

Kyselylomake OTE-kuntoutujille

Kysely on jaettu kahteen teemaan: työelämän merkitys ja voimaantuminen. Vastaa esitettyihin kysymyksiin omien kokemustesi pohjalta ja mahdollisimman rehellisesti. Vastauksiasi voit jatkaa tarvittaessa paperin kääntöpuolelle. Kysymyksiä on yhteensä 10. Toivomme sinun vastaavan kaikkiin kysymyksiin, aikaa se vie vain hetken! ☺

Sukupuoli

Mies ____

Nainen ____

Ikä

18-25 ____ 36-45 ____

26-35 ____ 46-65 ____



Työelämän merkitys

Se, mitä teemme työksemme, voi kertoa paljon siitä, mikä elämässämme on todella tärkeää. Työ voi tarjota mahdollisuuden luovaan ilmaisuun, mielekkääseen toimintaan ja tekemiseen, vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa. Työn avulla voi elättää itsensä & perheensä, saada ystäviä, oppia uusia taitoja ja löytää uusia voimavaroja. (Mukailtu Hiebertin 1998, 18 mukaan.) Työ merkitsee jokaiselle ihmiselle eri asioita: toiselle tärkeintä omassa työssä voivat olla joustavat työajat, toinen ihminen taas saattaa arvostaa enemmän hyviä työtovereita. Tärkeää on, että tietää mitä työ itselle merkitsee.

1. Mitä työelämä Sinulle merkitsee?

2. Miksi hakeuduit OTE -kuntoutuskurssille?

3. Millaisia uusia näkökulmia työelämästä Sinulle on tullut OTE – kurssin myötä?

Esimerkiksi ennen arvostit vain hyvää palkkaa, mutta nyt asetat enemmän arvoa myös vaikkapa hyvälle työyhteisölle?

4. Millä tavalla OTE – kurssi lisää mahdollisuuksiasi onnistua työelämässä?

5. Jatka seuraavia lauseita haluamallasi tavalla

Työntekijänä olen...

Unelma-ammattini on...

6. Valitse seuraavista vaihtoehdosta jompikumpi:

Uskon, että minulla riittää voimavaroja työelämässä jaksamiseen koska...

TAI

Uskon, että minun on vielä saatava lisää voimavaroja työelämässä jaksamiseen koska...

Voimaantuminen

Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, eikä sitä voi toinen ihminen tuottaa. Voimaantuminen koostuu asioista, jotka tuovat ihmiselle hyvää mieltä ja auttavat jaksamaan. Näitä asioita voivat olla esimerkiksi ystävät ja harrastukset. Myös ryhmässä voi saada voimaantumisen tunnetta yhdessä tehtävistä ja koetuista asioista. (Mukailtu Siitosen 1999 mukaan)



7. Jatka seuraavia lauseita haluamallasi tavalla

Minulle voimaantuminen merkitsee...

Saan voimaantumisen kokemuksia...

8. Millaisia voimaantumisen kokemuksia sait OTE – kurssista? Kokemuksesi voivat liittyä itseesi, ryhmään tai joihinkin OTE – kurssilla käytettyihin menetelmiin.

9. Miten voisit hyödyntää OTE – kurssilta saamiasi voimaantumisen kokemuksia tulevassa työelämässäsi?

10. Missä tilanteessa/paikassa tunnet olevasi kaikkein voimaantunein ja miksi?

KIITOS AJASTASI!!!



TIEDOTE HAASTATELTAVALLE

Lahden ammattikorkeakoulu

1.4.2009

Hyvä Ote-kuntoutuja,

Olemme kaksi sosionomi-opiskelijaa. Opiskelemme Lahden ammattikorkeakoulussa ja valmistumme joulukuussa 2009.

Teemme opinnäytetyötä Ote-kuntoutujien omista kokemuksista Ote – kuntoutuskurssista, työelämästä ja voimaantumisen kokemuksista. Tutkimuksella haluamme selvittää, minkä takia Ote-kurssille on hakeuduttu ja minkälaisia kokemuksia sieltä on saatu.

Keräämme tietoja opinnäytetyöhömme haastattelulomakkeen avulla. Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja Teillä on oikeus kieltäytyä osallistumasta haastatteluun. Mikäli kieltäydytte, päätös ei vaikuta millään tavoin kuntoutukseen tai sen rahoitukseen. Haastattelukysymykset liittyvät Teidän omiin kokemuksiinne omasta kuntoutumisesta ja voimaantumisesta, Ote-kurssista, sekä työelämästä.

Kaikkia haastatteluissa käytettyjä tietoja käsitellään luottamuksellisesti ja nimettöminä. Haastattelu toteutetaan torstaina 16.4.2009 klo 11.30-14.00 Kiipulan tiloissa.

Allekirjoittamalla tämän lomakkeen, annatte meille suostumuksenne osallistua haastateltavaksi.

Olen lukenut yllä olevat tiedot ja suostun haastateltavaksi.

Paikka ja aika

Nimi ja nimenselvennys

Mikäli Teillä on kysyttävää tai haluatte lisätietoja, vastaamme mielellämme.

Opinnäytetyön tekijät:

Jonna Ritvanen

jonna.ritvanen@lpt.fi

Hanna Rossi

hanna.rossi@lpt.fi